

СПИСОК ГРЯЗНОГО БЕЛЬЯ

Опыт Взрослых Детей Алкоголиков (ВДА)

Сооснователь ВДА и автор Списка Грязного Белья

ТОНИ А.

при участии ДЭНА Ф.

ПОСВЯЩАЕТСЯ

Моей Высшей Силе и моей жене Кэрлайн

БЛАГОДАРНОСТИ

Дэну Ф., моему дорогому другу и товарищу в обретении опыта ВДА (АСоА).

Синди, которая пригласила меня на моё первое собрание ВДА (АСоА).

Крис Ф., которая оформила текст «Проблема-Решение» в тот же день, когда я написал его, и улучшила его восприятие на слух.

Барри, который после первого прочтения мной текста «Проблема-Решение» в баптистской церкви Сен-Жан в Нью-Йорке сказал: «Это мой список грязного белья».

Джерри Ратберн, чья настойчивость в поиске автора «Списка Грязного Белья» помогла сделать эту книгу реальностью.

Биллу У. и доктору Бобу, основателям Анонимных Алкоголиков. Без 12 Шагов А.А. движение ВДА никогда бы не началось.

Лоис У., основательнице Ал-Анон, где собиралась первая группа ВДА.

Алатин, потому что ВДА начало формироваться из небольшой группы выпускников Алатин.

И Синтии, моей дочери, которая направила меня по духовному пути, когда была еще ребенком; Джону, моему сыну, который присоединился ко мне в медитации и духовном пути; Ларк, моей дочери, чья любовь к животным и забота о планете Земля всегда вдохновляли меня; и Маури, моей двухлетней дочери, которая первая из моих детей не будет воспитана в семье алкоголика. Может я буду лучшим отцом, чем был прежде.

И Джо Варни, который повлиял на меня, чтобы я стал лучше; Тому Дуану, чья любовь, доброта и юмор сделали мою жизнь богаче; моему пасынку, Майку, — я люблю его.

Джону Миллеру, самому доброму человеку, которого я когда-либо знал; Джону Д. Райану III — моему брату; Карле, Хелен и Чарли. Спасибо вам за вашу любовь; моей дорогой сестре П. и её мужу Л., чьи любовь и поддержка всегда были со мной; Фаджи М. — истинной леди и дорогому другу, Эдриану А.,

нежной и прекрасной душе. Питеру Глэшину, который предложил, чтобы Дэн Ф. и я написали эту книгу вместе; Бобу Коулу, одному из самых ярких людей, которых я когда-либо встречал; Джиму Робинсону, дорогому другу и духовному спутнику; Вильме Коутс, моему любящему духовному учителю, который преподавал мне принципы Бесконечного Пути и познакомил меня с работами Джоэл Голдсмит и Гопи Кришны.

Питеру Вегсо и Гэри Сайдлеру из «Health Communications», которые публикацией книги для Взрослых Детей признали наши проблемы, поддержали и оказали нам безусловную помощь в выздоровлении. Своими книгами они помогли сотням тысяч людей. Мы благодарим вас обоих! Мы ценим Вас!

Андрю Мичему, чьи прекрасные писательские способности проявились в статье обо мне в «Changes Magazine». Я благодарю его за доброту и понимание, проявленные ко мне. Моим редакторам, Мари Стилкинд и Наоми Лакс, чье терпение и навыки редактирования были бесценными. И всему издательству, типографии и сотрудникам «Health Communications», я благодарю вас. Без вас эта книга не существовала бы.

Тони А.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	4
Введение	7
Полный перечень	9
12 Шагов Тони А.	10
История Тони А.	11
Как всё начиналось	15
В чём суть программы ВДА?	21
Процесс выздоровления	32
Начало выздоровления	46
Значение подотчётности и ответственности	62
Вопрос веры.....	72
Сопротивление и неудачи на пути выздоровления	77

ПРЕДИСЛОВИЕ

Точка зрения врача

Перефразируя старое клише: «Было время, я не знал, кто такой Взрослый Ребёнок Алкоголика, а теперь я понял, что это — я».

Мощное движение исцеления Взрослых Детей Алкоголиков (ВДА), пионером которого является Тони А., каждый день помогает тысячам людей во всем мире. Я один из этих людей.

Я встретил Тони в 1982 году, на своем первом собрании ВДА. Тони был ведущим группы и когда я вошёл, он только что начал читать Список Грязного Белья. У меня возникли очень сильные смешанные чувства. Список ударил меня прямо между глаз, но в то же время я наполнился таким сочувствием, что назвал собрание «группой потерянных душ», которые пережили такое серьезное насилие, будучи детьми. Конечно, я мог бы идентифицировать себя с ними, но мой случай был не столь серьезными. Я вздохнул облегчённо после этого наблюдения.

Моей «ошибкой», если угодно, было то, что я последовал их предложению и продолжил посещать собрания. Неизбежно «они» стали «мы». По мере того, как я посещал собрания, моё самодовольство исчезало и вызывающие сильные душевные страдания чувства почти выворачивали меня наизнанку. Это был серьезный и тяжёлый труд для меня, но были и обещания большой награды, если я буду следовать программе.

Как может человек, обладающий такими преимуществами и пользующийся успехом, чувствовать себя таким смущённым и неуверенным внутри? Для меня это всегда было большой неразрешимой загадкой. Однако, постепенно моя жизнь стала открываться мне. Я был воспитан матерью, страдавшей алкоголизмом. Со временем я стал понимать, что вся наша семья страдала алкоголизмом, хотя сильно пила только одна мама.

Взрослея, я в основном подавлял воспоминания о том, каким я был одиноким потерянным ребёнком. В школе я нашёл то, что как я думал, было секретом счастья — успех в учёбе и позже в профессии. Я окончил среднюю школу в возрасте 16 лет, колледж в 19 лет и медицинский факультет Phi Beta Карра в возрасте 23 лет. Несколько лет спустя окончил ординатуру по психиатрии, следуя стремлению помогать алкоголикам — моя мать была первой в списке тех, кого я хотел видеть выздоровевшим.

Моя профессиональная жизнь была цепочкой новаторских достижений. Я основал первый, существующий до сих пор, стационар для алкоголиков из всех родов войск американской армии. Я руководил двумя антиалкогольными и антинаркотическими государственными программами, написал признанный на международном уровне учебник по алкоголизму и создал первый частный лечебный центр для алкоголиков и наркоманов во Флориде. В том же году я создал первую лечебную программу для семей алкоголиков, применимую в

любой точке мира. Я был предан своей профессии и был очень успешным в ней. Я любил свою жену и троих сыновей.

Несмотря на всё это, моя жизнь начала давать сбой. Я — трудоголик, и моя семья, мой брак начали разваливаться. Я был подавлен, я был на грани безысходности и самоубийства. Я оставался в таком состоянии, полагая, что ранее ошибся в выборе партнёра. Развод показал мне, что я снова ошибся. Я сменил место жительства, друзей, место работы и даже на несколько лет вообще оставил практику. Но внутри и вне меня беспорядок продолжался. «Что случилось с магическим ключом от моей жизни?» — думал я. — «Где счастье, которое должен был принести мой успех?»

Потом я стал слышать и понимать послания ВДА. Я сделал успех и людей моими богами, но это были ложные боги.

Девиз 12-го Шага — «Это работает, если работаешь ты» — был очень точным. Так как я уже практиковал принципы выздоровления ВДА и другую духовную работу (Анонимные Созависимые, ежедневная молитва и медитация, ответственное отношение и вера в сделанный мной выбор), обещания выздоровления стали расцветать для меня.

Плоды моего выздоровления были двух видов: личные и профессиональные. Я развил новые, очень серьёзные отношения с духовной сущностью, с моей Высшей Силой и Богом, как я Его понимаю, которые стали приоритетными в моей жизни. Я больше не определяю счастье материальными, профессиональными достижениями и деньгами. И я ценю людей, но они уже не мои боги.

Вместо этого я пересмотрел своё понимание счастья и успеха — стать лучше, чем я был — более заботливым, более чутким и ответственным, более открытым в истинном проявлении себя и более заинтересованным в том, какие на самом деле другие люди.

В результате этих внутренних изменений в моих отношениях с семьей и другими людьми стало больше заботы и меньше напряжения. Мне больше не нужно было держать под контролем всех тех, кого я в реальности и не мог контролировать. Впервые в моей жизни я стал испытывать покой. Теперь я по-настоящему нравлюсь сам себе. Я практикую прощение повседневно. Это было поистине духовное пробуждение.

Другие значительные благословенные изменения сконцентрировалась в профессиональной карьере в области химической зависимости. Моя способность понимать пациентов и членов дисфункциональных семей усилилась. Я активно вводил проблемы и принципы выздоровления ВДА как основной компонент программы центра по лечению химической зависимости, в которой я участвовал.

Камни, которые бросили Тони А. и Дэн Р. в озеро выздоровления, написав эту книгу, создали рябь в самых отдаленных местах. Уроки, содержащиеся в этой книге, резко изменили мою жизнь в лучшую сторону и они улучшили

жизни многих других, кто работает по программе. Мы все благодарны им за то, что направили нас в поисках ясности по более понятному пути.

**Рональд Д. Катанзаро,
доктор медицины
Palm Beach Institute**

ВВЕДЕНИЕ

Согласно последней правительственной статистике более 30 миллионов американцев имеют родителей алкоголиков. Цифры ошеломляют. Еще более важен тот факт, что многие миллионы, возможно большинство из них, не знают о том, что алкоголизм является семейным заболеванием, которое затрагивает всех членов семьи.

Дети, живущие в алкогольном окружении, склонны приобретать многие черты семейной болезни. Мужчины и женщины, которые выросли в алкогольной семье, страдают от широкого круга проблем, включая хроническую тревожность, депрессию, чрезмерный страх отвержения, неспособность выражать чувства, ригидность, крайне низкое самоуважение. Никто из членов семьи не избежит глубоких эмоциональных травм. Даже если дети алкоголиков поклялись никогда не быть такими, как их пьющие родители, и отделились на огромное расстояние от семьи за счет хорошего образования или иного образа жизни, эмоциональный груз заболевания остается с ними, пока они не начинают выздоравливать.

ВДА — Взрослые Дети Алкоголиков — всемирная программа выздоровления. Она доступна всем, кто терпел боль и страдания, воспитываясь в алкогольной семье. Программа выздоровления ВДА — это сообщество, в котором открыто говорят о проблемах, пережитых мужчинами и женщинами в процессе воспитания в семьях, пораженных алкоголизмом. Цель написания этой книги — представить программу выздоровления вам, поделиться с вами всем, чему мы научились от тысяч членов сообщества, и помочь вам вести более счастливую, полноценную жизнь, свободную от ограничивающих защит и деструктивного поведения. Эта книга — азбука и путеводитель, который поможет вам понять сущность программы ВДА, принцип ее работы, многие аспекты, с которыми сталкиваются выздоравливающие взрослые дети алкоголиков, и практические шаги, которые приводят к достижению успешного выздоровления.

Инструменты выздоровления и самоисследования, описанные в книге, совершенствовались на протяжении первых 12 лет существования программы. Они работают — но только если отдельный член сообщества согласен делать эту работу. Выздоровление сложный процесс. Мы не можем вернуться в детство и попросить родителей любить нас той любовью, в которой мы нуждались. Это совершенно невыполнимо. Как взрослым детям алкоголиков нам нужно научиться самим заботиться о себе и реализовать свои возможности. Нам нужно заглянуть внутрь себя, отыскать истоки наших чувств и прийти к пониманию своих трудностей и нашей собственной роли в их возникновении.

Все это возможно в рамках программы ВДА. Те из нас, кто пережил кошмар семейного алкоголизма, нуждаются в безопасном и надежном окружении, где мы можем облегчить душу, приблизиться к нашим болезненным детским переживаниям и узнать, что мы не одиноки в своей борьбе. Как

взрослые дети алкоголиков мы заплатили огромную цену, чтобы достичь этого момента в выздоровлении.

Процесс выздоровления работает. Вы не должны мириться с тем, что ваша жизнь такова, как есть сейчас. Вы можете все изменить. Программа выздоровления ВДА делает чудеса: я видел их много, и сам я одно из них. В ВДА члены сообщества узнают о важных и опасных элементах процесса выздоровления, включая сопротивление и отрицание, и каким образом они ограничивают взросление. Все эти темы всесторонне охвачены в этой книге.

Много лет я лично наблюдал стремление к выздоровлению буквально тысяч взрослых детей алкоголиков. Мы делили нашу боль и горе, успехи и поражения. Благодаря постоянному обмену опытом я смог более ясно увидеть шаблоны поведения, которые приводят к срывам, нереалистичные ожидания, ограниченное понимание процесса выздоровления. В этой книге я постарался уделить этим трудностям особое внимание.

Главная задача программы выздоровления ВДА — помочь членам сообщества приобрести некоторую ясность в своих взаимоотношениях, семейных связях, работе, личных целях. На протяжении всей книги я концентрирую внимание на целительной силе групповой поддержки, возможности делиться похороненными семейными секретами, преодолении болезненных детских переживаний и готовности попробовать использовать духовный путь. Я подчеркиваю важность действия и необходимости обратиться внутрь, чтобы выработать понимание того, кем мы стали и как это можно изменить.

Почти вся эта книга — о надежде. Самая первая группа ВДА взяла себе название «Надежда для Взрослых Детей Алкоголиков». Сегодня программа ВДА продолжает давать эту надежду каждому взрослому ребенку алкоголика, который готов сделать первый шаг к выздоровлению.

Тони А.

ПОЛНЫЙ ПЕРЕЧЕНЬ

Список белья, отданного в стирку

1. Мы замкнулись в себе и стали бояться людей и авторитетных лиц.
2. Мы стали искателями одобрения, утратив при этом способность быть собой.
3. Нас пугают разгневанные люди и любые критические замечания в наш адрес.
4. Мы либо стали алкоголиками, либо вступили в брак с алкоголиком, либо и то и другое, либо нашли другую зависимую личность, например трудоголика, чтобы удовлетворить нашу болезненную потребность в покинутости.
5. Мы проживаем жизнь с позиции жертвы и эта слабость влечет нас в наши любовные и дружеские связи.
6. У нас чрезмерно развито чувство ответственности, нам проще заботиться о других, чем о себе; это позволяет нам не замечать наши собственные недостатки и пр.
7. Мы испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим.
8. Мы стали зависимы от эмоционального возбуждения.
9. Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можем «жалеть» и «спасать».
10. Мы глубоко запрятали чувства из нашего травмирующего детства и утратили способность чувствовать или выражать чувства, потому что это причиняет слишком сильную боль (отрицание).
11. Мы сурово осуждаем себя, у нас не развито чувство собственного достоинства.
12. Мы зависимые личности — мы панически боимся быть брошенными и делаем все, чтобы удержать отношения, лишь бы не испытывать болезненное чувство покинутости, доставшееся нам от жизни с нездоровыми людьми, которые никогда не были нам эмоционально доступны.
13. Алкоголизм – семейная болезнь; мы стали со-алкоголиками (созависимыми) и приняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.
14. Со-алкоголики (созависимые) реагируют на действия других, а не действуют активно сами.

12 ШАГОВ ТОНИ А.

1. Мы признали свое бессилие перед последствиями жизни в алкогольной среде, которые сделали нашу жизнь неуправляемой.
2. Мы поверили, что Сила, более могущественная чем мы, может принести нам ясность.
3. Мы приняли решение практиковать любовь к себе и верить в нашу Высшую Силу, как мы ее понимаем.
4. Мы произвели тщательный и лишенный обвинений анализ наших родителей, потому что, в сущности, мы стали ими.
5. Мы признали перед нашей Высшей Силой, перед самим собой и другим человеком истинную природу нашей детской покинутости.
6. Мы были полностью готовы начать процесс исцеления с помощью нашей Высшей Силы.
7. Мы смиренно просили нашу Высшую силу помочь нам с процессом нашего исцеления.
8. Мы обрели желание открыться к принятию безусловной любви нашей Высшей Силы.
9. Мы обрели желание принять нашу собственную безусловную любовь, понимая, что наша Высшая Сила любит нас безусловно.
10. Мы продолжали делать самоанализ, любить и одобрять себя.
11. Мы стремились путём молитвы и медитации улучшить наш сознательный контакт с нашей Высшей Силой, молясь только о знании её воли для нас и силе для её исполнения.
12. Мы обрели духовное пробуждение в результате выполнения этих шагов, и продолжаем любить себя и практиковать эти принципы во всех наших делах.

Примечание:

** отличаются от официально одобренных*

ИСТОРИЯ ТОНИ А.

Я родился 4 ноября 1927 г. и вырос в Нью-Йорке. Моя мать была христианкой, а отец евреем, и я был воспитан в духе епископальной церкви. Мои родители были алкоголиками. Отец был успешным биржевым брокером на Уолл-стрит, так что мы были хорошо обеспечены материально. Однако эмоционально наша семья была бедной. С самого начала мою жизнь затронуло безумие алкогольной семьи.

Однажды вечером, когда мне был один год, родители отправились на званый обед. У прислуги был выходной, и меня оставили на попечение девятнадцатилетнего дяди — алкоголика, которому отец пытался помочь в трудный период жизни. Вернувшись в ночи, мои родители обнаружили тело дяди в моей спальне, с пистолетом и бутылкой спиртного под боком. Он выстрелил себе в голову в алкогольном безумии, и моя кровать была забрызгана кровью и мозгами. С этого времени громкие звуки всегда вселяли в меня ужас.

Вскоре после самоубийства дяди, родители развелись. «Потому что она пьёт» — сказал мой отец. Сам он отправился на Гавайи, а мама одиноко проводила жизнь на подпольных вечеринках и пьянках времён «сухого закона» в мире богатых криминальных авторитетов.

Однажды вечером она отправилась на вечеринку в Savoy Plaza и не вернулась домой. Её нашли мёртвой. Жемчужное ожерелье было плотно обвито вокруг шеи. Ей было 26 лет. Была ли она убита, или просто упала в обморок после ночной пьянки и случайно удушилась, никто никогда не расследовал.

Мамина смерть оказала разрушительное воздействие на мою жизнь. Мне было около двух лет, но я до сих пор помню, как лежал в своей кровати и плакал: «Я хочу к маме. Я хочу к маме», удивляясь, что такого плохого я натворил, что она ко мне не вернётся. Мой желудок болел в течение нескольких дней. По сей день я страдаю от сильнейших болей в животе, когда переживаю печаль, потерю или покинутость.

Не прошло и года, как мой отец женился второй раз, и мою мачеху вскоре опутал развивающийся алкоголизм отца. Когда отец пил, он порой свирепел. В моей памяти живо воспоминание о его жестокой реакции на типичный случай из детства.

Однажды отец пришёл вечером домой и обнаружил, что я не смог поднять сиденье унитаза, когда мне нужно было помочиться, и случайно обрызгал его. Он как ураган ворвался в мою спальню, где няня читала мне сказку на ночь. Няня пронзительно закричала, чтобы остановить отца, когда он схватил меня за руку и потащил в уборную. В ярости он водил моим лицом по ободу унитаза — точно так же он дрессировал собаку, когда она шлодила. Меня буквально трясло после этого наказания. Когда на следующее утро я пришёл в его комнату, чтобы извиниться, оказалось, что отец не помнит о случившемся.

Я подумал, что сделал нечто такое ужасное, что и обсуждать нельзя. Я был слишком мал, чтобы осознавать, что в моём доме наказание всегда несоразмерно проступку. Я чувствовал себя так, будто отец покинул меня. Я больше не мог доверить ему заботу о себе. Я почувствовал боль, вину и глубокое одиночество. Пережив такое, я стал бояться отца и всех властных людей.

Отец никогда больше не наказывал меня физически после этого происшествия, за исключением нескольких пощёчин, когда он был недоволен моим поведением. К счастью это длилось не долго. Чтобы избежать отцовского гнева, я стал образцовым сыном, всегда послушным и предупредительным.

Моя мачеха была очень сложной женщиной со своими проблемами. Она боролась с зависимостью от алкоголя, снотворных и таблеток для похудения в течение многих лет. В целом она была расположена и участлива ко мне, но иногда я получал очень противоречивые послания.

Как и отец, она оскорбляла меня, жёстко критикуя. При случае могла и ударить. В приступе ярости она устремляла на меня гневный взгляд и заставляла смотреть ей прямо в глаза. Я до сих пор неловко себя чувствую в окружении агрессивных женщин и с трудом противостою им.

Каждое воскресенье, в течение многих лет, отец брал меня с собой навещать бабушку в её апартаменты в отеле Waldorf Astoria. После чего мы должны были обедать, а я был слишком расстроеным, чтобы есть. Эти визиты были пыткой и приводили меня в смятение. Бабушка всю беседу критиковала и ругала моего отца, крича, что он никчёмный сын и непрерывно перечисляла его недостатки. Я испытывал вину и стыд за всё это, когда она обращала своё внимание на меня. В конце концов, я был сыном своего отца. Если он не был достойным, то каким же был я?

Когда мне было десять лет, бабушка впала в депрессию и покончила с собой, заплыв в открытое море. Я почувствовал большое облегчение, узнав о её смерти, главным образом потому, что теперь я был избавлен от воскресных визитов.

Вскоре после этого я начал испытывать вину за это чувство освобождения от посещений бабушки. У какого почтительного внука были бы такие ненормальные эгоистичные мысли? Я не испытывал грусти или чувства потери, только облегчение, сопровождаемое виной.

В 1939 г., когда Гитлер истреблял евреев в Германии, я нашёл в своей парте записку, изменившую мою жизнь. В записке говорилось: «Тони грязный еврей». Я почувствовал стыд, замешательство и страх. Всё, что я смог сделать, это уставиться в свою парту. Ошеломлённый и потрясённый, я показал записку отцу, который ответил, что я только наполовину еврей. Я был шокирован ответом, который означал, что я лишь «наполовину грязный».

Вскоре после этого случая отца стал сильно беспокоить антисемитизм в нашей стране, и он решил сменить фамилию. Я предложил имя своего любимого учителя химии, и оно стало нашей новой законной фамилией.

В следующем году меня отправили в школу-интернат в штат Вирджиния, где никто не знал о смене фамилии. Мой лучший друг также стал посещать эту школу. Мой отец заплатил за его обучение, чтобы мне было не так одиноко. К этому времени, однако, сокрытие тайны о происхождении семьи стало образом жизни. Очевидно, что я был непринимаем как еврей-полукровка. Я был научен отрицать своё семейное наследие, по крайней мере его половину.

В школе-интернате я был избавлен от гнетущей атмосферы семейного алкоголизма, но её сменило беспокойство о том, что самый близкий друг может открыть мою самую страшную тайну. Дошло до того, что я перестал спать ночами, и школьная медсестра стала давать мне снотворное. Это было удивительно! У меня было вещество, которое быстро помогало преодолеть беспокойство и волнение. Теперь я вижу, что этот способ изменения эмоционального состояния был началом моей зависимости.

Проблема антисемитизма сильно повлияла на меня. Я стал слишком чувствителен к тому, что другие люди думают обо мне. Я старался угодить всем, но не доверял никому. Хуже всего то, что я сам не принимал себя. Я ощущал себя неправильным и недостойным, что со мной что-то не так.

Меня отправили в школу-интернат, чтобы спрятать и поначалу это сделало меня несчастным. Но через два года меня перевели в другую школу. Там я стал первым номером теннисной команды, руководил классной газетой и стал редактором альбома выпускного класса — прилагал все усилия, чтобы быть принятым.

После окончания школы я поступил в университет в Вирджинии, где присоединился к христианской общине. Помня запрет отца: «Если ты когда-нибудь откроешь, что ты наполовину еврей, я отрекись от тебя», я сказал всем, что я стопроцентный христианин, что было условием членства. Я был связан ужасным обязательством, и оно вынуждало меня жить в обмане. Снова мой отец покинул меня. Я чувствовал себя потерянным и одиноким в своей лжи.

В университете я играл в теннис, бильярд и азартные игры. Я не прикасался к спиртному — мы с отцом заключили соглашение, согласно которому я получал крупную сумму денег, если буду воздерживаться от алкоголя до 21 года. В качестве замены я выбрал игру, в основном покер, а также игру в кости.

Когда я учился в школе интернате и колледже, мой отец начал вести себя странным образом. Его всё сильнее сжимали тиски алкоголизма. Его поведение становилось всё более необычным и моя мачеха стала помещать его в психиатрические клиники. Вскоре она устала и перепоручила это дело мне. Помню, что оставляя отца в разных клиниках, я всегда чувствовал себя виноватым, потому что оставлял его там в одиночестве и таким несчастным. Даже если он сам просил приводить его туда, он всё равно говорил: «Как ты можешь оставлять меня в таком месте?» Мне становилось грустно, что мой отец был в таком отчаянном положении и что ему необходимо оставаться в таких местах. Это были тягостные сцены. У меня было достаточно материальных благ,

но так мало стабильности в воспитании моими родителями. Все это так сбивало с толку и пугало.

Все эти события заставили меня чувствовать себя не таким как все и обособленным от других. Я всегда боялся, что кто-то узнает о смене фамилии. Скрытность и одобрение стали главными темами в моих отношениях с людьми. За всем этим было много ненависти к себе и очень мало принятия самого себя.

Окончив колледж, я вернулся в Нью-Йорк и стал биржевым маклером, пойдя по стопам отца. Однако, основное отличие было в том, каким способом я подавал себя. Так долго я скрывал своё еврейское происхождение и ненавидел своё прошлое. Теперь я стал громко заявлять о своих еврейско-христианских корнях. На самом деле я так брал людей за горло, проверяя их реакцию. Таким образом, если кто-то становился моим другом, он знал, что во мне есть еврейская кровь и принимал меня таким. Я был очень чувствителен к этому вопросу, и он глубоко искажил образ моих мыслей и действий. Я подвергал людей тяжёлым испытаниям, чтобы убедиться, что они настоящие друзья.

С женщинами я научился быть непревзойдённым угодником, манипулятором и ловеласом. Моей целью было избежать ужаса, который я испытывал, когда они показывали свой гнев, или чувства вины, если я бросал их. «Делай их счастливыми, удовлетворёнными, своди с ума и они никуда не денутся».

Опыт, вынесенный из детства, сделал мои первые дни в ВДА очень болезненными. Когда кто-то выражал гнев, мне хотелось бежать. В конце концов, истории физического, сексуального, вербального насилия обратили меня к моим собственным чувствам стыда, страха и вины. Я обнаружил, что из-за пережитого мной, когда я был ребёнком, я стал основанной на страхе личностью, именуемой Тони А.

КАК ВСЁ НАЧИНАЛОСЬ

В 1977 году в Нью-Йорке в небольшой группе молодых людей, подростков старшего возраста, стало расти разочарование опытом работы в Ал-Анон и Алатин. Эти группы просто не удовлетворяли их потребностей как детей алкоголиков. Разочаровавшись, они решили создать свою собственную специальную группу самопомощи. Это был первый шаг к тому, что однажды станет всемирной организацией, называемой Взрослые Дети Алкоголиков или ВДА.

Все эти молодые люди выросли в семьях алкоголиков. Рассказывая свои истории друг другу, они обнаружили, что им было очень трудно поддерживать контакт или идентифицировать себя со взрослыми членами Ал-Анон, большинство которых были супругами алкоголиков. Этим молодым людям старшие члены Ал-Анон казались кем-то из членов их семей, с которыми они боролись ежедневно — со-алкоголиком или созависимым родителем, впитавшим в себя многие черты самого алкоголика.

Эти молодые люди признали, что у них было много нездоровых способов выживания и рассудили, что их потребности в выздоровлении лучшим образом может удовлетворить специальная группа, в которой не будут преобладать родительские фигуры. Все они согласились с тем, что такое отделение просто необходимо для их успешного выздоровления.

Для своего первого собрания они подыскали небольшой конференц-зал в штаб квартире Фонда Brinkley Smithers, неподалеку от госпиталя Рузвельта в Нью-Йорке. Несмотря на то, что группа рассматривала другой аспект проблемы семейного алкоголизма и пути выздоровления, все считали, что некоторые формы взаимодействия с национальными организациями самопомощи будут полезны. Таким образом, чтобы привлечь новых членов, они зарегистрировали при Ал-Аноне группу «Надежда для Взрослых Детей Алкоголиков».

Вскоре после начала работы группы, один из её участников, Синди, услышала, как я делился наболевшим на собрании Ал-Анон. В своем выступлении я упоминал о том, что вырос в семье, где оба родителя были алкоголиками. В основном, на чём я сфокусировал внимание — это разрушительные установки и поведение, которым я был научен в своей алкогольной семье. В конце собрания, несмотря на то, что я был почти на 30 лет старше самого старшего члена группы, Синди пригласила меня выступить на новой группе ВДА.

Несколько дней спустя я посетил собрание и поделился своей историей. Я говорил, прежде всего, о том, как это было для меня — расти в безумной семье, где алкоголизм был королём. Я рассказывал о том, как по-моему мнению я развил многие свои неподобающие и пагубные модели поведения, чтобы защитить себя, когда я был ребёнком. За последние годы я довольно тщательно изучил некоторые проявления безумия моей алкогольной семьи, и я был красноречив в своих убеждениях в том, что большинство сегодняшних проблем

брали начало в семейном хаосе детских лет моей жизни. Я смог подробно описать некоторые разрушительные черты моей личности, управлявшие моей жизнью на протяжении стольких лет.

Когда же другие члены этой молодой группы начали делиться своим болезненным опытом и семейными тайнами, я почувствовал себя как дома. Совершенно новое измерение выздоровления открылось для меня, и я незамедлительно присоединился к ним.

Когда я вспоминаю тот ранний период, мне кажется, что я был в очень уязвимом положении. Хотя эти молодые люди с готовностью принимали меня как взрослого ребенка алкоголика, некоторые из них, чьи отцы были алкоголиками, опасливо относились ко мне из-за моих собственных проблем с алкоголем. Поскольку мои боль и страдания были неподдельными, как и у них, большинство приняли меня. Тем не менее, я чувствовал их неуверенность и с крепя сердце видел, что для некоторых я представлял собой авторитарного родителя.

Начало

В самые первые дни ВДА мы столкнулись со следующими вопросами:

- Мы вовсе не были уверены в том, чего именно мы хотим достигнуть и как к этому прийти.
- Мы были малочисленны; самая первая группа сформировалась, имея только пять или шесть участников.
- Нашей основной целью было получение хоть какого-то облегчения от текущих эмоциональных проблем, которые, как мы чувствовали, были в значительной степени связаны с воспитанием в алкогольных семьях.
- Членам группы было очень трудно доверять и контактировать с авторитетными фигурами или теми, кого мы воспринимали как профессионалов или экспертов в области человеческого поведения. На каком-то глубоком уровне мы знали, что сами должны быть ответственны за наш собственный рост и выздоровление.
- Все мы были убеждены в том, что нам нужна специализированная и защищённая площадка, где бы мы могли безопасно делиться и проживать наши часто подавляемые чувства гнева, жалости к себе, страха и горя.
- Формат наших собраний в значительной степени заимствован из подхода к процессу выздоровления других программ самопомощи, таких как Анонимные Алкоголики и Ал-Анон. Многие первые члены ВДА ранее принимали участие в этих программах.

Формат тех далеких встреч был довольно экспериментальным. Обычно участнику группы предлагалось поделиться своей историей о том, как он воспитывался алкоголиком. Было так много обиды и боли в тех ранних рассказах, что все переживали, плакали и чувствовали сильное беспокойство. В итоге мы проголосовали за то, чтобы не иметь лидера, подробно описывающего

свою семейную историю, но обсуждать произошедшее за неделю в контексте проблем, волнующих большинство участников собрания.

Как мы ни пытались ограничивать и направлять группу, боль и гнев неизбежно возникали.

Еще не очень понимая, что происходит, мы начали открываться. К сожалению, мы не знали, что делать со всеми этими очень болезненными чувствами, что в конце каждого собрания большинству из нас требовалось приложить определенные усилия, чтобы успокоиться. В течение собрания мы получали опыт безопасной, понимающей атмосферы. В течение одного или двух часов мы были в состоянии говорить открыто о некоторых общих проблемах, высвободить завалы гнева и застарелого переживания предательства и получить любовь, принимая поддержку от других участников. Было трудно вернуться к нормальному уровню взаимодействия.

Посещаемость сильно пострадала от этой чрезмерности сильных чувств. Многие нашли подобный обмен слишком интенсивным и навязчивым, а некоторые чувствовали угрозу для себя в дальнейшем присутствии. Мы начали путаться в наших поисках направления и цели.

В течение нескольких месяцев группа уменьшилась до трёх человек, и мы были настолько обескуражены, что хотели уже сдать. Но я попросил, чтобы мы дали группе ещё один шанс. Я предложил, чтобы мы собирались по крайней мере еще неделю, в течение которой я приложил бы усилия, чтобы привлечь людей, которые, как я знал, выросли в семьях алкоголиков. Без энтузиазма группа согласилась провести ещё одно собрание. Определённо у меня была миссия. Я не был уверен в том, что я пытаюсь делать. Предполагаю, что мои инстинкты говорили мне о том, что собрания ВДА помогают, хотя я в то время не был в состоянии описать, насколько помогают.

В течение следующей недели я посетил много собраний А.А. в разных частях города. Я говорил о создании группы ВДА и приглашал выздоравливающих алкоголиков, выросших в семьях алкоголиков, принять участие в следующей встрече. На следующий день, в семь часов вечера в понедельник, около семнадцати членов А.А. появились вместе с двумя «старичками» и со мной. Мои усилия окупились в последний момент: группа заработала.

В течение следующего месяца группа продолжала расширяться и расти. Наши новые участники создали структуру и приглашали других членов А.А. познакомиться с этой необычной новой группой, которая главным образом была сосредоточена на чувствах, и где людей поддерживали в их рассказах о страданиях жизни в алкогольной семье, о том, как рано обретенные способы поведения и выживания блокируют их рост сегодня.

Проблема/Решение

К началу весны 1978 года в католической церкви св. Жана Батиста на Лексингтон авеню в Нью-Йорке сформировалась вторая группа ВДА. Я был её

организатором и ведущим собраний. Посещаемость быстро достигла 35-45 человек, большинство которых были выходцами из рядов таких программ выздоровления, как АА, Ал-Анон, Анонимные Обжоры (АО).

Несмотря на весь этот рост, мы всё ещё испытывали трудности. Наш формат и структура были довольно определёнными, но мы мучились от того, что цель была неясна и решение слабо сформулировано. Хотя мы и рассматривали 12 Шагов АА и Ал-Анон как основной ориентир, мы всё ещё импровизировали. Содержание наших встреч было сосредоточено на болезненных чувствах, часто взрывном выражении гнева и декламации семейной мыльной оперы, которая разрушила наше детство. У нас не было литературы для руководства и просвещения, кроме общих брошюр и книг АА и Ал-Анон. У нас не было никакой письменной информации, посвященной конкретно нашим проблемам. Кроме того, терапевтическое сообщество ещё не определило и не исследовало то, что теперь называют синдромом ВДА.

Неопределенность направления и цели привела нас к первому кризису. Однажды в среду вечером в начале весны некоторые из членов группы прижали меня к стенке и стали горько сетовать, что у собраний нет озвученного логического обоснования или руководства. Их обеспокоенность была оправдана. Инстинктивно я знал, что конкретное руководство и определённость очень ценят люди, выросшие во взрывоопасной и непредсказуемо жестокой семейной атмосфере. Я также знал, что как группа мы не хотели сливаться с АА или Ал-Анон. Фактически наша вторая группа предпочла не присоединяться к какой-либо организации. Мы стремились к чему-то совсем другому, и теперь меня просили ясно сформулировать именно то, вокруг чего мы все объединились, и как эта программа могла бы работать на нас.

The Laundry List

Было очевидно, что пришло время описать масштаб нашей проблемы и некоторые возможные решения. До этого момента наша специальная программа была предварительной и временной. Но теперь, казалось, пришло время письменно зафиксировать то, что я и мы все думали об этом. В ту ночь я несколько часов провел в размышлениях о природе проблем ВДА и о том, как лучше решить их. Я знал, что это выше моих возможностей, но все же я решил попробовать.

На следующее утро, приехав в офис, я немедленно начал записывать то, что я воспринимал как основные проблемы и модели поведения, общие для нас. К моему удивлению я обнаружил, что перечислил около 14 пунктов. Я чувствовал внутреннее руководство и направление, пока писал. Это было необычное чувство.

После завершения списка я занялся описанием решения. Для этого ключевого элемента я скопировал главным образом некоторые лозунги и общие руководящие принципы АА и Ал-Анон. Я предположил, что частое посещение собраний, фокусировка на себе, проживание чувств и их выражение и работа по

шагам АА были основными инструментами, которые мы могли использовать в выздоровлении.

Я не внёс ничего особенно радикального и прогрессивного. Почти все, что я написал, казалось довольно простым. Это не звучало слишком терапевтически и не было проповедью. Это было облачённое в простую форму определение того, кто мы такие и что бы могли сделать с этим, чтобы «жить дальше более гармонично и здравомысленно». Затем я пересказал Проблему/Решение нашему секретарю Крис Ф. Она сделала некоторые ценные правки в Решении и напечатала его.

Я представил этот документ группе на следующем же собрании. Когда я зачитал 14 пунктов, описывающих нашу проблему, один из членов группы, Барри, воскликнул: «О, дружище, это же мой список для прачечной!» Таким образом, члены группы быстро окрестили его the Laundry List. Этот Laundry List и Решение, которое также называется Проблема/Решение, стали первым официальным документом, где объяснялось, кто мы такие и чего мы надеялись достичь. Я зачитывал эти тексты на каждом следующем собрании. Они, казалось, помогали новичкам идентифицировать их проблемы взрослых детей и работу группы, а также Список предоставлял нам темы для обсуждения. (Первоначальный Laundry List см. выше).

Нашу вторую группу посетили два члена национального штаба Ал-Анон. Они неохотно сообщили нам, что мы не можем квалифицироваться или быть признаны собранием Ал-Анон, если мы зачитываем The Laundry List или иную литературу, не одобренную их общей конференцией. Так как наша вторая группа действовала автономно и не имела большого желания сохранить принадлежность, мы решили остаться независимым и не присоединяться.

Изменение и рост

В течение следующих 18 месяцев мы продолжали расти. Несмотря на большую текучку участников, мы основали третью и четвёртую группу. В это время мы периодически начинали то, что могло стать долгосрочным диалогом с Ал-Анон, рассматривая некоторые формы присоединения. Много наших участников также посещали собрания Ал-Анон и выразили заинтересованность в той или иной форме национального представительства. В то время наши собрания всё чаще посещали психотерапевты и другие специалисты в области психологического здоровья, которые проявляли большой интерес к нашей новой программе выздоровления. Поскольку наши собрания, как правило, были открыты для общественности, нас также посещали представители прессы, духовенства и других 12-тишаговых программ.

Мы никогда не рассматривали себя как пионеров нового движения. Мы считали себя членами 12-тишаговой программы самопомощи, которая была сосредоточена на интересах и потребностях людей, воспитанных в семьях с алкогольной дисфункцией. В 1978 и 1979 годах группы стали возникать и в других районах Нью-Йорка и Нью-Джерси, Чикаго и Флориды. К нам

приезжали гости из других городов, посещали несколько собраний, брали некоторое количество Laundry List's и возвращались в свой родной город с готовностью повторить представленный нами формат выздоровления.

Вскоре профессиональное сообщество начало писать и издавать книги и брошюры о синдроме взрослого ребёнка алкоголика. Наши усилия, кажется, совпадали с распространявшейся в это время «теорией семейных систем». Вся эта новая информация предоставляла нам столь необходимое понимание сути проблемы, проливающее свет на особый характер нашей болезни.

Распространение информации о группах самопомощи ВДА сделала квантовый скачок вперед благодаря самоотверженным усилиям одного из наших постоянных участников из группы в храме св. Жана Батиста, Джека Э., имеющего 20-летний стаж выздоровления в другой 12-тишаговой программе. Джек переехал в Лос-Анджелес и в истинно миссионерском стиле открыл первую группу ВДА на Западном побережье. Менее чем за год возникло еще много групп на всём протяжении Южной Калифорнии. С этим успехом ВДА стало национальной программой самопомощи.

На личном уровне программа помогла мне безмерно. Но я начал бояться, что роль лидера чересчур раздула моё эго. Я попросил мою Высшую Силу руководства в том, что я должен делать. Вскоре после этого я отошёл в сторону как председатель группы и занял гораздо более удобное место в последнем ряду конференц-зала.

В ЧЁМ СУТЬ ПРОГРАММЫ ВДА?

Что такое ВДА?

Взрослые Дети Алкоголиков — это всемирное сообщество самопомощи и выздоровления, которое напрямую обращается к проблемам мужчин и женщин, выросших в искалеченных алкоголизмом семейных системах. Несмотря на широкое освещение в СМИ и десятки новых книг, многие выросшие в алкогольной обстановке люди не осознают, что алкоголизм — это болезнь, затрагивающая всех членов семьи. Никому не избежать шрамов.

Поэтому даже просто осведомленность о последствиях этой болезни становится важным первым шагом для миллионов. Человек должен прийти к осознанию того, что взросление в алкогольном окружении приводит к тому, что он принимает на себя многие характеристики болезни.

До недавнего времени большинство людей не осознавало, что абсолютно всем в алкогольной семье наносится какой-либо эмоциональный ущерб.

Дети алкоголиков вынуждены вести совершенно ненормальное существование, характеризующееся физическим, вербальным и эмоциональным насилием, подавленными чувствами, скрытностью, хронической тревожностью, подавлением и непрекращающимися предательствами.

По мере того, как эти дети взрослеют — то есть им удается выжить — они развивают целые серии защит, которые временно ограждают от скандалов или тихого безумия их семейной жизни. Такие защиты, как гипербдительность, глубокое недоверие, неспособность выражать чувства, депрессия, страх перед авторитетными фигурами, непреодолимая потребность контролировать людей и события — это только некоторые из жизненных принципов, которые дети алкоголиков берут с собой во взрослую жизнь. Будучи взрослыми, они бывают сбиты с толку и часто тяжело страдают, обнаруживая, что все еще эмоционально проявляют себя теми нездоровыми способами, которым они научились у своих родителей.

Те из нас, кто вырос в алкогольном окружении, должны очень четко понять, что наши семьи были вовлечены в конфликт, во многом похожий на открытые военные действия. Были ли сражения шумными и разрушительными или безмолвными и беспощадными — все они порождали эмоциональный стресс в самых маленьких из жертв — детях. Трагедия в том, что этот стресс, боль и страдания не были проработаны и не получили разрядки. Большинство из нас пыталось глубоко их похоронить, игнорировать, притвориться, что нам не было больно, что ничего особенного не происходило. И годами все это похороненное, скрытое страдание разлагалось и терзало нас. Некоторые попытались взбунтоваться раньше, некоторые позже; а у многих из нас так никогда и не было возможности приподнять завесу над нашим потерянном, забитым, испуганным «Я».

Будучи детьми, многие из нас чувствовали себя пойманными в ловушку и беспомощными, неспособными отстоять свою самостоятельность.

Наши родители нас не ценили, а повзрослев, мы сами стали с трудом принимать себя и заботиться о себе. Но еще большую тревогу вызывают те сложности и неудачи, которые возникают у нас на работе и в личных взаимоотношениях. У нас действительно редко бывают нормальные, здоровые отношения с теми, кто находится рядом, и часто наша дружба страдает от искаженного мышления, зависимости или доминирования.

Складывается впечатление, что взрослые дети испытывают значительные затруднения в создании близких, основанных на взаимной заботе отношений. Это не удивительно, так как в нашем детстве не было никакой здоровой близости, которую мы могли бы увидеть и перенять. Побои, язвительная критика, сексуальное насилие и неистовая тирания, безусловно, не способствовали развитию тех черт и свойств характера, которые необходимы для здоровых близких отношений.

В ВДА мы узнаем, что реальная близость и дружба, пронизанная заботой, никогда не расцветут на почве ненависти к самому себе. Однако, в самом начале жизни нас научили, что мы бракованные. Нам снова и снова повторяли, что мы состоим из одних недостатков. Наши родители и другие члены семьи, в сущности, и создали наше негативное восприятие себя. Наша реальная задача как взрослых состоит в том, чтобы изменить наши мысли о самих себе. Мы начинаем этот процесс, когда присоединяемся к программе выздоровления ВДА.

Программа ВДА доступна для всех, кто в ней заинтересован. Внимание направлено на реконструкцию, изменение, исцеление, заботу и готовность оставить старые неэффективные способы решения жизненных задач. Изучая масштабы нашей болезни и те способы, которыми она продолжает мощно влиять на нашу жизнь, мы можем начать процесс изменений. Мы все лучше понимаем, какими способами вносили вклад в текущую неуправляемость нашей жизни. Начинаем видеть как бессильны мы были перед разрушительной силой болезни все это время.

ВДА — это программа о людях, о взаимодействии между ними и о том, как делиться. Выздоровливать — это значит ходить на собрания, слушать, делиться, учиться и предпринимать действия. Многие из нас тщетно пытались понять, что они делают не так, бесконечно изучая литературу по самопомощи и посещая лекции профессионалов. Несмотря на все усилия это не приводило к каким-то длительным, положительным результатам. Почему? Может быть потому, что у того, кто пойман в ловушку отрицанием и сопротивлением, очень мало возможностей что-то действительно изменить.

Большинство эффективных изменений требует интенсивного соприкосновения с проблемами и последовательных попыток применения качественных, благоразумных мер во всех случаях. Изменение и выздоровление очень редко бывают плодами одиноких, нерегулярных, единичных усилий. Программы самопомощи успешны благодаря тому, что предполагают объединение людей, испытывающих общую боль. Эти программы призывают оставить оценочность, стать восприимчивым к обучению, откровенным с

другими, пережить свою раннюю боль, предпринимать конкретные позитивные действия, развивать честность и в этом процессе, и на духовном пути.

Программа ничего не требует: все происходящее абсолютно добровольно. Необходимы готовность продумывать изменения и обязательство совершать здоровые действия. Чем глубже вы вовлечены, тем значительней выздоровление. Просто подпирая стенку, ощутимой пользы не получить. Первый действующий в области выздоровления закон в том, что чем больше ты работаешь по программе, тем больше программа работает для тебя.

Как работает ВДА?

В ВДА люди помогают людям. Это 12-шаговая программа выздоровления со структурой, четко определенным набором проблем и некоторыми опробованными рекомендациями и принципами выздоровления.

Первые усилия включают в себя посещение собраний и знакомство с природой болезни; привыкание делиться с другими и быть в этом последовательными. Мы узнаем о некоторых начальных действиях для новичков, необходимых для того, чтобы запустить выздоровление.

Можно рассматривать программу как серию направленных на выздоровление действий:

- Получить начальную информацию о природе болезни
- Развивать веру в ценность следования духовному пути в человеческих стремлениях.
- Найти в себе шаблоны деструктивного поведения, присущие всем ВДА.
- Развивать чувства безопасности и защищенности на собраниях и со знакомыми из программы.
- Развивать готовность встретиться и пережить болезненные чувства, которые тянутся из нашего детства.
- Разделять с группой семейные тайны, стыд, примеры вредоносного поведения и свежие неприятные чувства по поводу детских травм.
- Усиленно изучать разную ценную информацию и книги по самопомощи, связанные с синдромом ВДА.
- Искать друзей среди членов группы, принимать активное участие в программе и выбрать спонсора.
- Изучать 12 Шагов выздоровления ВДА для руководства и направления.
- Развить какую-нибудь форму веры или систему убеждений о духовном пути.
- Оценить (письменно) основные проблемы и разрушительные поведенческие шаблоны, которые создают сложности.
- Обсуждать эти случаи и проблемы со спонсором или друзьями из ВДА и разработать осуществимый, рабочий план действий, чтобы выйти из этих ситуаций.

- Применять 12 Шагов выздоровления ВДА и Решение ВДА к своим личным проблемам.
- Делиться результатами этих усилий со спонсором, друзьями и Высшей Силой.
- Преисполниться желанием держать своего спонсора и друзей в курсе основных изменений в вашем поведении и картине мира.
- Применять программу ВДА ко всем аспектам жизни, особенно к отношениям и к работе.

Пожалуйста, имейте в виду, что эти происходящие в выздоровлении процессы значительно отличаются у разных людей. И перечисленные выше пункты — это только грубые ориентиры, которые иллюстрируют основной порядок процесса выздоровления.

Обычно начальные этапы выздоровления для многих взрослых детей довольно трудны. Даже для тех, у кого есть опыт в других 12-шаговых сообществах. Одна из причин в том, что здесь мы имеем дело со множеством очень разных проблем. Нет двух членов группы, которые бы боролись с одинаковыми призраками, потому что каждый был воспитан в семье со своими уникальными проблемами. У нас у всех есть много общего, но мы можем вести себя совершенно по-разному. Для одного главными проблемами могут быть непреодолимая зависимость и страх покинутости. А у другого контроль, насилие и мнительность могут вести к целой серии проблем, разрушающих близость.

Есть общие нити, пронизывающие эти непохожие способы вступать в контакт, контролировать или реагировать на жизнь. Они детально описаны в Проблеме/Решении. Эти короткие тексты были разработаны, чтобы ответить на частые и настойчивые расспросы: «Ну, так как же работает ВДА?», «И каким это образом предполагается, что я стану лучше?», «Что мне нужно делать?», «Что же со мной действительно не так?», «Неужели я действительно могу выздороветь от всего этого безумия?».

Мы в ВДА очень рано осознали всю важность безопасной и поддерживающей обстановки, где все могут свободно говорить и делиться. Очень многие из нас обнаруживали, что мысль открываться и выражать наши настоящие, подлинные чувства кажется довольно пугающей. В детстве большинство из нас сталкивалось с жесткой цензурой. Наши чувства подвергались нападкам, обесценивались или игнорировались. Сейчас же мы поощряем друг друга быть естественными и раскрывать то, что мы так долго редактировали или подавляли. Мы знали, что мы должны создать совершенно новый тип открытых встреч. Встречи, где каждый участник может делиться своими страданиями и болью, возникающими, когда мы начинаем заново переживать чувства гнева, горя, страха и покинутости, которые мы держали внутри со времен нашего тягостного и горького детства.

Осознание того, что мои чувства были базовыми элементами для решения для множества различных проблем, привело меня к четырем принципам:

1. Мы, как и наши родители, тоже были бессильными жертвами такой болезни, как алкоголизм.
2. ВДА — это программа выздоровления, основанная на духовности. Мы предлагаем членам сообщества искать силу большую, чем они сами, которая поможет им в выздоровлении.
3. Объединяясь с другими в безопасной и полной любви обстановке, мы можем исследовать то, каким образом болезнь все еще продолжает влиять на нас и достичь нового понимания происходящего.
4. В ВДА мы смещаем внимание вовнутрь, в том числе на болезненные детские воспоминания. Большинству из нас придется вновь эмоционально прикоснуться к тем страданиям и смятению, которые так сильно на нас повлияли. Цикл шагов выздоровления способен поддержать взрослых детей алкоголиков в этом путешествии.

Кто же мы

Если вы исследуете влияние болезни на свою жизнь, то, возможно, найдете следующие абзацы полезными. Взрослые дети алкоголиков -невинные жертвы болезни, которая затрагивает все и поражает каждую семью, страдавшую от влияния родительского алкоголизма. Происходящие в семьях алкоголиков эмоциональные процессы, как правило, разрушительны для всех членов семьи. Слишком часто атмосфера пропитана жестокостью, отвержением, страхом, покинутостью, грубым безразличием, язвительными насмешками, непоследовательностью и предательством — чем-то одним или смесью всего этого.

Бури такого рода, длящиеся годами, неизбежно ведут к какому-то из видов физической заморозки, онемения. Жесткие защиты вытесняют спонтанность и ранимость. Наши чувства и эмоции подавляются, и часто их сверху покрывают отрицание и мощная потребность в контроле. Как жертвы, пойманные в ловушку, мы приспособляемся лучшим из возможных способов к безумному, непредсказуемому поведению всей семьи. Еще в раннем детстве ВДА запоминают свод правил, который загоняет нас в капкан болезни на долгие годы.

Клаудия Блэк обозначила их так:

- не говори
- не чувствуй
- не доверяй

Эти три реакции были основой техники выживания для эмоционально покинутых детей. Мы снова и снова использовали их каждый раз, когда семейная драма становилась слишком напряженной и неконтролируемой. А еще более разрушительно было то, каким образом это поведение сформировало наше представление о жизни и о людях вокруг нас. Мы видели, что ничто не может

быть безопасно, надежно или защищено. Мы всегда в опасности. Следуя этим суровым правилам и указаниям, мы очень близко подошли к тому, чтобы быть «похороненными заживо» нашей болезнью. Когда мы, наконец, покинули нашу алкогольную семью, то казалось, что мы обречены чувствовать негативные последствия нездоровых уроков, которые выучили в безумной и нелюбящей семейной обстановке. Эти последствия выглядели бесконечными.

У нас, взрослых детей алкоголиков, в совокупности очень много проблем, но наши проблемы можно решать. Самые общие или часто встречающиеся из наших проблем описаны в Списке характеристик ВДА (приведены выше)

Природа наших Проблем

Для взрослого ребенка характерно иметь кучу проблем, приносящих много беспокойства и огорчений. Это понятно, учитывая, какая ядовитая природа была у нашей домашней жизни в раннем возрасте. Уникальное сочетание проблем, с которыми сталкиваются взрослые дети, представляет собой особенно сложную задачу для программы выздоровления. В то время, как большинство программ концентрируется только на одной проблеме — такой как алкоголь, еда или азартные игры — программа ВДА имеет дело с широким спектром сложностей, лежащих в диапазоне в диапазоне от глубокого страха близости до угодничества или ужасного чувства вины за защиту своих ценностей.

В программе ВДА фокусируются на понимании, принятии и, в конечном итоге, изменении поведения направленном на свою защиту.

Многие из нас выздоравливая вынуждены бороться с разными видами глубоко укоренившегося поведения:

- Подавление наших чувств и/или неспособность их выражать.
- Склонность реагировать, а не активно действовать самим.
- Готовность на многое пойти, чтобы избежать чувства покинутости и отвержения.
- Изоляция и страх людей, особенно авторитетных.
- Угодничество и потеря себя в этом.
- Переживание чувства вины, когда мы заступаемся сами за себя.

Даже больше ограничений накладывает факт того, что многие ВДА проживают свою жизнь с точки зрения жертвы и привязаны к людям со сходной жизненной позицией. Они серьезно пострадали, но нанесенный урон не непоправимый. Собрания ВДА позволяют нам соприкоснуться с тем, кто мы есть на самом деле.

Когда новичок в ВДА читает Описание Проблемы и понимает как точно это характеризует его или ее жизнь, рождается новая осознанность. Как будто дух говорит с духом. Новичок слышит весть надежды. Некоторые считают, что Описание Проблемы подобно тому, как будто один ребенок взывает к другому с просьбой о поддержке. Большинство новичков довольно быстро отождествляет себя и с тем и с другим: и пунктами Списка Характерных Черт, и с

высказываниями на группе ВДА. Они осознают на очень глубоком уровне, что в процессе выздоровления можно найти себя через высказывания других и, в конечном счете, через их собственную сопричастность. Новички слушают и начинают понимать, что впервые в жизни у них появилась реальная возможность выздороветь и стать целостными. У них есть шанс почувствовать на себе, что такое поддерживающая, недавящая, неосуждающая реакция семьи.

Взрослым детям алкоголиков, как и всем остальным на земле, необходимо быть свободными, чтобы понять, что происходит с ними и в каком месте своего жизненного пути они находятся — не подправляя ничего и не утаивая. Вопреки инстинкту самосохранения многие ВДА годами и десятилетиями тщательно сдерживали свои мысли и эмоции. ВДА помогает нам растворить сопротивление и развеять одиночество и изоляцию, которые нас парализовали.

На протяжении многих лет люди в программах самопомощи считали, что рабочее решение может получиться только из точного определения проблем. Список Характерных Черт, кажется, достаточно точно отображает природу наших проблем. И члены группы полагают, что зачитывать его в начале каждого собрания полезно для группы. Это заостряет внимание, создает невидимые, но осязаемые узы и помогает открываться болезненным чувствам скрытым внутри.

Чувства

Большинство взрослых детей большие специалисты в том, как избегать своих чувств. Мы на многое готовы пойти, чтобы не чувствовать своих чувств. Взрослому ребёнку крайне сложно усвоить реальность, которая такова, что чувства ни плохи, ни хороши, но суть выздоровления в том, чтобы проживать их наиболее полно. Это особенно сложно еще и потому, что большинство программ выздоровления основываются на предпосылке, что человек посещает собрания, чтобы чувствовать себя лучше. Но в ВДА, когда мы посещаем собрания, мы гораздо более вероятно почувствуем себя хуже, потому что там мы открываемся очень сильным эмоциям.

Члены семьи алкоголика выучились чувствовать стыд за то, кто они есть, и вину за то, что они делают, и это тема, которая постоянно присутствует в высказываниях на собрании ВДА. Как и другим взрослым детям, мне пришлось выучить, что то, как я себя чувствую и ощущаю, не всегда соответствует действительности. Мне в самом начале пришлось нелегко с моей самооценкой. Вся моя злобная ненависть к себе была вовлечена в бешеную борьбу с выздоровлением. Необходимо было нейтрализовать то, что говорили обо мне родители. Я неистово стремился узнать себя настоящего, но суровые негативные установки о самом себе, в которые я вцепился, создавали практически непреодолимый барьер. Я чувствовал, что что-то со мной было настолько не в порядке, что мне лучше бы было исчезнуть. Это было очень естественно — мне столько раз говорили, что я весь полон изъянов и глуп. Еще в самом начале своей жизни я выучился быть гипербдительным: все время сконцентрирован

снаружи, сканируя внешний мир на предмет признаков того, что может представлять опасность для моего хрупкого ощущения себя.

Частью проблемы, как и у многих других ВДА, была моя способность подавлять и игнорировать действительно сильные чувства. Стоило мне почувствовать какую-либо покинутость или отвержение, я сразу отвлекал себя. Звонил кому-нибудь или бросался поддерживать кого-то другого. Когда бы я ни ощутил, что чувства захлестывают меня — я сразу хватался за что-то внешнее, чтобы отвлечь свое внимание: друг, кино, свидание, вечеринка, телевизор, футбол. Потребовалось некоторое время, чтобы осознать это вроде бы невинное поведение как важную часть моих проблем. Я не хотел спокойно сидеть и переживать бушующие болезненные чувства. Я все еще пытался убежать или притупить мои чувства. Я сопротивлялся процессу исцеления, потому что это было совершенно чуждо всему, чему я научился, пока вырослел.

Выздоровление

Выздоровление трудно. Я уверен, что никому в ВДА не хочется, чтобы оно так было, но это так и есть. Скотт Пек так резко начал свою книгу «Непроторенная дорога» со слов «Жизнь трудна!» Я уверен, если бы мы попросили его описать жизнь взрослого ребёнка, он бы сказал, что жизнь трудна вдвойне. У нас, взрослых детей, множество сложнейших задач. Не самая мелкая из них — это восстановить наше "Я", которое мы покинули в шуме и суете семьи алкоголиков. Поверьте мне, это возможно. Я знаю многих, кто смог это сделать.

Выздоровление — это процесс. Часто болезненный, требующий времени, запутанный и полный разочарований. Выздоровление в сущности обозначает самоисследование и самопринятие и конечная его цель — любовь к себе. Из-за этой цели основной фокус программы ВДА направлен вовнутрь.

Программа ждет от травмированных взрослых детей того, что они раскроются и будут переживать свои ужасные чувства страха, покинутости, отвержения, гнева, жалости к себе, горя — возможно даже будут буквально «валиться» в них и оплакивать пустоту своего жалкого детства. Большинство взрослых детей поначалу сопротивляется такому подходу. Мы так много лет жили, подавляя свои чувства, что маловероятно, чтобы мы вдруг бросились к ним с распростертыми объятиями.

В выздоровлении я обнаружил, что мне нужно в некотором роде расчистить путь через мое саморазрушительное поведение, чтобы духовная составляющая программы могла дойти до меня и облегчить мою ношу. Каким-то образом я должен осушить в себе все нездоровье, которое создал. Я отчаянно нуждался в ясности и интуитивно знал, что могу найти ее в духовном подходе. Но, однако, я никогда не был тем, кто верит, что в выздоровлении есть только один путь. Их множество, и программа ВДА — это только один из путей.

Новички в ВДА обычно начинают свой путь с того, что идентифицируют себя с общими проблемами и близко соотносят себя с опытом и поведением, о

которых говорят на группе. Они видят, что у нас у всех много общего, и начинают узнавать больше. Изобилие наличной литературы о синдроме ВДА — это один из величайших доступных инструментов, которые есть и у новичков, и у постоянных членов группы. Множество практических и наполненных глубоким смыслом книг опубликовано за последнее десятилетие такими прогрессивными профессионалами, как Джанет Войтитц, Клаудиа Блэк и Боб Эрл (это если назвать несколько имен). Большинство профессионалов одобряет собрания ВДА.

Осведомленность о нашей болезни и о том, каким образом она снова и снова побеждает нас — очень критична для нашего личного выздоровления. Основные инструменты это Проблема/Решение, опубликованная литература и вдохновенные высказывания друзей-взрослых детей. Иногда собрания могут расстроить новичков. Часто выражаются сильные эмоции, часто — взрывообразно. Это, возможно, будет переживаться как запугивание и может всколыхнуть давно уже похороненные чувства. Новички также могут стать свидетелями выражения гнева и боли, доходящего до пугающего уровня.

В начале выздоровления реализуются следующие шаблоны:

- Появляется осведомленность о множестве способов, которыми болезнь влияет на нас.
- Мы чувствуем готовность пережить всю глубину гнева и, возможно, горя, которые обычно сопровождают более полное понимание того, как с нами, невинными детьми, жестоко обращались и пренебрегали.
- Всплывают давным-давно похороненные чувства и приходят болезненные детские воспоминания.
- Начинаем осознавать мощный гнев или скорбь от того, что мы были обворованы. У нас украли здоровое детство.

На необузданный гнев и горе обычно непросто смотреть, и еще более непросто их переживать. Однако они и есть самые существенные практические шаги в выздоровлении. В моем собственном выздоровлении и в том опыте, о котором мне рассказывали сотни других взрослых детей, внутреннее путешествие к выздоровлению как правило включает в себя переживание наших чувств. Открыть себя таким страшным и угрожающим чувствам как гнев, депрессия и покинутость — это решающий момент. Необходимо сидеть и проживать, какие бы элементы боли или травмы ни всплывали.

Множество раз я мечтал, чтобы существовал более легкий путь. Но я не верю, что настоящее выздоровление возможно без глубокого и вдохновенного понимания того, кем мы являемся как личности, и знания, что мы абсолютно нормальны и достойны любви. Пока я не начал выздоравливать, я был сам себе и безжалостный судья, и присяжные, и палач. У меня никогда не было заботливого и любящего примера, которому я мог бы следовать, и я выучился не доверять своим чувствам. В ВДА я осознал, что мне необходимо начать прислушиваться к своим пробивающимся интуитивным ощущениям.

Действовать или реагировать на действия

Я так был приучен к роли «реагирователя», что просто не знал, как действовать в своих собственных интересах. До ВДА я всегда моделировал свое поведение так, чтобы заслуживать одобрение, подтверждение, похвалу и принятие. То, как я сам себя чувствовал и в чем нуждался, было делом десятым. Если кратко, то я был абсолютным людским угодником. В выздоровлении необходимо было исправить эту позицию. Когда я начал действовать в своих лучших интересах, то почувствовал ужасную вину. Я говорил «да» себе здоровому, который начал проявляться и, мне было ужасно не комфортно. Я отчаянно зависел от окружающих и, мне не нравилось их разочаровывать. Но я держался за происходящее — сначала робко, но со временем все с большей убежденностью и силой.

Никакое из этих действий не было бы возможным без любви и поддержки от других членов ВДА. Они давали мне понимание обманчивости моей болезни, безусловную любовь и принятие, пока я проделывал свой тревожный, беспорядочный путь в выздоровление. Я действительно верю, что духовная сила работала через всех тех, кто поддерживал мое болезненное выздоровление. Они предлагали заботу вместо критики. Хоть я жестоко осуждал себя, они принимали меня и взывали к моему человеколюбию. Я медленно учился менять свои установки и деструктивные шаблоны. Я ежедневно боролся за то, чтобы удерживать внимание на себе и своих проблемах, хотя меня постоянно тянуло дать совет или «починить» кого-нибудь.

Моя потребность контролировать людей очень рано всплыла как главная проблема моего выздоровления, как и у многих других в ВДА. Я хотел быть авторитетом и иногда сопротивлялся чужим предложениям и тому, что говорилось в высказываниях. Я говорил другим и себе, что высшая сила — мой непререкаемый авторитет, однако с ненавистью отпускал свои усилия контролировать людей и события моей жизни.

В конце концов, через молитву, медитацию, работу по шагам и последовательное посещение собраний я постепенно почувствовал, что немного выздоравливаю. Мои мышление и поведение начали меняться. Страх и тревога — краеугольные камни моей болезни — начали уменьшаться. Я стал обращаться с собой и другими в более мягкой и уязвимой манере. Я продолжал высказываться на собраниях и становился все более и более готовым просто спокойно сидеть со своими бешеными и болезненными чувствами. На этом пути я получил несколько ценных озарений. Когда я почувствовал себя достаточно уверенно, я начал действовать в соответствии со своим новым пониманием.

Однако у меня случались и неудачи — множество. Иногда я сползал обратно к старому яростному, критикующему поведению и подвергал опустошающим нападкам то или того, кто вставал на моем пути. Я всегда чувствовал себя ужасно после каждого такого случая — нечто похожее на эмоциональное похмелье. К моему счастью у меня была новая семья, к которой я мог обратиться за помощью — не моя глубоко дисфункциональная

родительская семья. Сейчас у меня были постоянные принятие, поддержка и забота со стороны моих групп ВДА. Они оказывали мне позитивную поддержку даже тогда, когда я говорил с ними так, как будто они были моими настоящими отцом, матерью или мачехой.

Я уверен, что мое выздоровление стало возможным благодаря трем ключевым факторам:

- Моим обязательствам приходить и проделывать работу, нацеленную на выздоровление.
- Любви, принятию и поддержке от моих друзей из группы ВДА.
- Благодати духовной силы, которая работала через других членов ВДА, чтобы дать мне новую жизнь.

ПРОЦЕСС ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Семейная драма

Взрослым детям алкоголиков очень важно понимать, что алкоголизм является семейным заболеванием, которое искажает все человеческие отношения — как вне, так и внутри семьи. По мере того, как один или оба родителя-алкоголика запутываются в сетях болезни, все усилия по сохранению нормальной обстановки и здорового взаимодействия между членами семьи сходят на нет. Любовь, доверие и принятие — главные жертвы алкоголизма.

Семья, заправленная топливом пренебрежения, насилия и отрицания, как правило, вступает в стадию неуправляемости, которая так или иначе серьезно воздействует на всех ее членов. Доведенные до отчаяния супруг и дети подвергаются тяжелейшему эмоциональному стрессу в своих попытках приспособиться к невозможным требованиям и деструктивному поведению алкоголика.

Часто алкогольная семья кажется нормально функционирующей. Так происходит, потому что она держится на тщательно выработанной системе отрицания, скрывающей истинную силу болезни. Дети, лишенные возможностей в процессе воспитания в алкогольных семьях получить здоровые любящие ролевые модели, заимствуют нездоровые поведенческие шаблоны, которые ежедневно видят перед собой. Очень скоро невинный малыш, которого бьет и злобно критикует разгневанный пьяный отец, учится не доверять, отключать и подавлять чувства. Он быстро узнает, что жизнь небезопасна и начинает сооружать комплекс неадекватных защитных мер, чтобы обеспечить свое выживание. Как это ни парадоксально, эти защиты могут включать в себя тот же гнев и критику, которые он получал от своего отца.

Непосредственность, инициативность и высокое чувство собственного достоинства — редкие качества среди детей алкоголиков. Искажение личности может принимать различные формы, и дети алкоголиков особенно подвержены таким, которые включают в себя ригидность, непреклонность убеждений, стремление к изоляции, вспышки гнева и нездоровое чувство вины.

Типичным примером является юная дочь пьющей матери, которая в раннем возрасте берет на себя роль маленькой мамы и становится на место жены. Она хоронит свои собственные здоровые потребности и проявляет чрезмерно развитое чувство ответственности — удовлетворяя потребности всех и каждого, кроме самой себя. Она может компенсировать вопиющее пренебрежение матери тем, что лихорадочно готовит, чистит, моет и делает покупки для младших детей в семье. Она буквально жертвует своей энергией и личным развитием в ответ на запрос семейного заболевания.

Некоторым взрослым детям требуются годы, чтобы обнаружить, что их семья была зажата в тиски этой разрушительной болезни в то время, пока они выросли. Во многих случаях семья так никогда не признает проблему и не противостоит заболеванию. Вместо этого члены семьи втягиваются в тайный

сговор, чтобы «вести себя нормально», скрывая или как бы игнорируя безумную драму, разыгрываемую алкоголизмом. К несчастью, что замалчивание и отрицание, что открытая семейная вражда — все ограничено некоторыми стойкими эмоциональными негативными последствиями, которые касаются всех членов семьи.

Как родители определяют характер ребенка

Ученые и врачи узких специальностей уверенно заявляют — основа нашего ощущения, что я это я, и представления о том, насколько мир для нас безопасен, закладывается в ранние годы развития, в возрасте до четырех-пяти лет. В эти критические ранние годы мы развиваем большинство основных личностных черт и поведенческих шаблонов.

В начале жизни мы получаем непрерывный поток значимой информации от людей, которые контролируют наше выживание — от наших родителей. Через эту ежедневную трансляцию мы начинаем формировать общее впечатление о том, кто мы, насколько мы желанны и приятны, насколько мы способны. На более глубоком и сложном уровне, главным образом посредством прикосновений, нам сообщают, насколько мы любимы и ценны как человеческие существа.

В здоровом семейном окружении детям демонстрируют постоянную любовь и заботу; уважение к чувствам и действиям каждого человека здесь обычное дело; право выражать свое мнение и говорить о своих потребностях прямо (без страха) гарантировано; здоровые конфликты и противостояние поддерживаются как часть семейной коммуникационной системы. Как ребенку двух алкоголиков мне такое практически невозможно представить. Я могу описать эти существенные элементы в мельчайших подробностях, но я не могу по-настоящему почувствовать, как они наполняют силой и уверенностью тех, кто воспитывался в таких условиях.

За годы я выслушал сотни историй взрослых детей, которые описывали нездоровые и искаженные способы, которыми их родители и другие родственники определяли характер уязвимых детей из семей алкоголиков. Физическое насилие, избиение, инцест, уничтожающая критика, публичное высмеивание, покидание, эмоциональная отдаленность, удушающий контроль, обвинение во всех грехах, молчаливое презрение, деспотичные наказания и сексуальный террор — вот лишь некоторые печальные преступления, совершаемые в алкогольной семье. Это действительно преступления и, вне всякого сомнения, дети — самые настоящие жертвы. Эти ранние травмы причиняют невероятный ущерб хрупкому чувству самооценки и самоуважения. Не существует безопасного перехода во взрослую жизнь там, где в семье идет борьба с алкогольной или другой зависимостью/компульсивными расстройствами. Настоящей трагедией для взрослых детей алкоголиков является то, как мы обесцениваем и рационализируем это алкогольное поведение. Я слышал, как некоторые взрослые дети алкоголиков отмахивались от фактов

особенно вопиющего пренебрежения, словно это были незначительные издержки. В попытке выжить мы переняли многие черты семейной жестокости и придали им другой смысл. Например, «Меня били, только когда я на самом деле это заслуживал». «Что такого, что меня оставили в темном подвале на два дня? На самом деле это не так уж плохо, как я об этом думаю».

Наше типичное поведение: другой взгляд на Список основных характеристик

Когда я описывал первоначально Проблему/Решение ВДА, я снабдил раздел «Проблема» предисловием с незатейливым комментарием: «Эти характеристики, кажется, присущи всем нам вследствие воспитания в алкогольной среде». Месяцами я просиживал на собраниях с другими взрослыми детьми, слушая их опыт. Из этих ранних встреч я сумел получить перспективу, имеющую отношение к природе наших проблем. Я не проводил профессиональных или научных исследований; я всего лишь участвовал в этом и заметил, как все мы были связаны многими общими переживаниями и сериями поведенческих шаблонов, которые создавали большой беспорядок в нашей эмоциональной жизни. Я также видел, что наши нынешние проблемы уходят корнями в те многочисленные способы, которыми мы приспособивались и адаптировались к стрессам и давлению алкогольной семьи.

Хотя маловероятно, чтобы один человек обладал всеми общими характеристиками или шаблонами поведения, тем не менее, редко встретишь взрослого ребенка, который не находил бы у себя восемь или девять из 14 исходных характеристик, которые я записал. За годы, прошедшие с тех пор как я впервые описал их, отдельные группы внесли некоторые редакторские правки в первоначальные характеристики, и довольно много профессионалов и писателей цитировали, приукрашивали и перефразировали мой оригинальный список, подгоняя под свои надобности. Тем не менее, здесь даны первоначальные 14 поведенческих шаблонов — Проблема — которые я записал в 1977 году. Я добавил к ним некоторые результаты нынешних наблюдений — ретроспективный взгляд вносит удивительную ясность!

1. Мы замкнулись в себе и стали бояться людей и авторитетных лиц

Для многих взрослых детей алкоголиков одиночество и страх были самой естественной, почти произвольной реакцией на жизнь с сердитыми, придирчивыми, применяющими насилие родителями. Наши родители были нашими первыми авторитетными лицами, и они угрожающе возвышались над нами, почти как боги.

Алкоголизм искажает человеческие отношения и последствия алкоголизма чрезвычайно губительны для маленького ребенка, который по своей природе ищет любви, принятия, уважения и постоянства. Вербальное или физическое насилие в течение самых уязвимых и невинных лет может создать как страх, так и враждебность по отношению к авторитетам и повышенную чувствительность

к разгневанным, деспотичным людям. Многие взрослые дети продолжают уходить в изоляцию, избегать отношений и не доверять людям, чтобы обеспечить выживание. Во взрослом возрасте многие дети алкоголиков обнаружили, что у них наблюдаются такие реакции на авторитетных лиц — или пасть к их ногам, или вцепиться в глотку. Как сказал один член сообщества: «Я хотел их то целовать, то убивать».

Обретение более сбалансированного похода к тем, кого мы считаем авторитетными лицами, — трудная задача. Пока мы не научимся отделяться и видеть, что мы реагируем в настоящем во многом так же, как в нашей семье с жестоким обращением, мы обречены иметь неблагоприятные отношения. Именно наблюдение за своими типичными реакциями — будь то избегание, ужас или враждебность — и изменение этого реагирования требует настоящих усилий, но это существенный шаг в выздоровлении.

Не рассчитывайте, что знания сами по себе чудесным образом произведут новый комплект здоровых реакций. Многим требуются месяцы или даже годы мучительных попыток.

2. Нас пугают разгневанные люди и любые критические замечания в наш адрес

Наиболее разрушающая и губительная особенность алкогольной семьи — это ярость и непрерывная критика, применяемые для контроля над поведением ее членов. В опыте многих взрослых детей фактам насилия часто сопутствовали проявления гнева. Когда я был ребенком, яростные, злобные движения и жесты приводили меня в полный ужас. Наши родители были непредсказуемыми и неконтролируемыми. Мы, беспомощные жертвы, мало чем могли защититься. Мы были полностью в их власти и полны страха за свою жизнь.

Когда мы были совсем маленькими, мы были также болезненно чувствительны к ежедневному бесконечному вербальному насилию. Нас «определяли» наши родители и у нас не было другого выбора, кроме как верить в то, что они говорили нам о нас. Этот жуткий шаблон вербального притеснения вынудил многих из нас испытывать постоянный стыд и сокрушительное чувство неадекватности. Непосредственность, доверие и уверенность сгинули от этих повторяющихся словесных оскорблений. Став взрослыми, мы можем периодически вновь переживать это чувство беспомощности, когда нас критикуют, или чрезмерно напрягаться при эмоциональных проявлениях злости. Годами непрекращающаяся травля ребенка может, к сожалению, вызывать сопротивление в выздоровлении. Во взрослом возрасте наши реакции на критические, пусть даже мягкие замечания, могут быть отталкивающими или неуместными.

3. Мы стали искателями одобрения, утратив при этом способность быть собой

С самого раннего детства я очень внимательно наблюдал за отцовским выражением лица. Благодаря этому я мог быстро определить, в каком он настроении, и соответственно подстроить под него свое поведение. Мои реакции на отца всегда преследовали цель «удерживать его довольным». Когда только возможно, я применял юмор, чтобы не обострять его мрачное настроение.

Поиск одобрения стал мощным защитным механизмом, которым я пользовался всегда, когда сталкивался с людьми, которые представлялись мне потенциально опасными или злобными — и мой отец возглавлял этот список. Я был очень глубоко убежден, что если я смогу получить одобрение от людей, они не станут причинять мне боль.

Сегодня я знаю, что когда я впадаю в состояние искателя одобрения — а иногда мне трудно этого не сделать — я теряю способность быть собой. Я покидаю истинного себя. Я настоящий сползает под дверь, потому что я сосредоточен на реакции и поведении, которое доставит удовольствие другому — не мне. Таким образом, я говорю «нет» подлинному себе и «да» чьим-то чужим желаниям.

4. Мы либо стали алкоголиками, либо вступили в брак с алкоголиком, либо и то и другое, либо нашли другую зависимую личность, например трудоголика, чтобы удовлетворить нашу болезненную потребность в покинутости

Если мы внимательно рассмотрим свое ближайшее окружение, членов семьи и не только, скорее всего не потребуются больших усилий, чтобы заметить, что мы сблизимся, станем друзьями или притягиваем алкоголиков или других зависимых личностей. Эмоционально здоровые люди, с крепким самоуважением обычно не связываются с алкоголиками, компульсивными или эмоционально нездоровыми индивидами. Иногда "улучшатели" и спасатели, которые очень искусно замаскировали свои собственные личностные проблемы, вступают в брак или встречаются с алкоголиком в напрасной попытке получить контроль или обрести самоуважение, занимаясь спасением.

И наоборот, многие зависимые и привязчивые люди добиваются, чтобы их спасали, обращаясь к тем, кто имеет тесное сходство с их оскорбляющим родителем. Пока разумный мир ожидает, что ребенок, переживший плохое обращение, не станет вступать в романтические отношения с партнером, склонным к насилию, опыт говорит обратное. Боль и оскорбления знакомы и привычны многим детям алкоголиков, и часто они чувствуют себя почти комфортно в жестоком окружении, которое напоминает то, что они пережили в детстве.

Алкоголики и трудоголики редко способны поддержать другого человека, потому что их компульсивное/зависимое поведение направлено на блокировку

чувств. Для многих зависимость — это способ не чувствовать чувства. А значит родитель или партнер, который намеренно напивается, по сути заявляет: «Я сейчас эмоционально покидаю себя, своего партнера и /или детей». Когда мы вовлекаемся в отношения с зависимой личностью, мы на каком-то уровне ищем ту знакомую покинутость, которую пережили, будучи детьми.

5. Мы проживаем жизнь с позиции жертвы и эта слабость влечет нас в наши любовные и дружеские связи

Все взрослые дети алкоголиков — самые настоящие жертвы. Мы смотрим на жизнь и подходим к ней с этой позиции. Мы с легкостью настраиваемся на сопереживание таким же страдальцам. На самом деле, практически шестое чувство управляет нашим стремлением к принадлежности и процессом социализации.

Совершенно естественно для жертв: притягиваться к другим жертвам. Идентификация зачастую происходит почти мгновенно; и все "улучшатели" и спасатели из числа нас радостно хватаются за возможность увлеченно холить и лелеять чужое несчастье. Нам не хватает понимания, что мы часто применяем это, как средство для избегания своей собственной боли и смятения, веря, что помещая фокус внимания на другого, мы как-нибудь решим множество проблем взрослых детей, с которыми мы сталкиваемся.

Часто мы проигрываем роль жертвы снова и снова. У состояния жертвы хорошо знакомый горько-сладкий вкус и оно дает постоянство и идентичность. Задача взрослого ребенка распознать многочисленные способы, которыми мы закрепляем поведение жертвы, продаем себя со скидкой или ниже нашей личной стоимости.

Однажды осознав, как мы саботируем свои усилия, мы можем постепенно ставить задачу принимать здоровые решения, которые неизменно продвигают нас прочь от тяжелых переживаний из-за низкого самоуважения. Это нелегкая задача, но если ежедневно практиковаться, она становится менее сложной. Жертвы обычно чувствуют себя беспомощными перед жизнью. Здоровые, основанные на уважении поступки приносят более позитивный взгляд на мир и, как правило, более осмысленный выбор партнеров и друзей.

6. У нас чрезмерно развито чувство ответственности, нам проще заботиться о других, чем о себе; это позволяет нам не замечать наши собственные недостатки

Когда я беру ответственность за других людей, сам я перестаю быть в центре своего внимания. Когда я испытываю непреодолимое чувство ответственности за другого, это значит, что я больше не концентрируюсь на том, что чувствую я сам. Такое поведение позволяет мне чувствовать себя нужным, востребованным, значимым и важным. Теперь у меня появляется особая ценность или достоинство. И когда я чувствую себя нужным или

востребованным, я чувствую себя наполненным. Как кто-то заметил на собрании: «Каким-то образом я умудряюсь служить всем, кроме себя».

Поскольку многие взрослые дети движимы одобрением со стороны, взятие ответственности за другого — заманчивый путь добиться одобрения и уважения. Только проблема здесь в истощении ресурсов. У каждого из нас достаточно много энергии, чтобы хвататься за жизненные трудности и их разрешать. Когда мы тратим большую часть нашей энергии на помощь другим, мы всякий раз лишаем себя возможности содействовать своему собственному благополучию и самоуважению.

Маловероятно, что кто-то будет столь внимателен к нам, чтобы хвалить за каждую маленькую, но важную победу; а помощь другим, как раз, может привлечь кучу внимания, похвал и благодарностей. Это не к тому, что мы не должны оказывать помощь и поддержку в случае необходимости. Но мы должны четко понимать, что развитие и изменения могут прийти только от работы над своими собственными проблемами. Это должно стать первоочередной задачей. Продолжать бросаться на помощь другим значит обворовывать себя в размере и, возможно, скорости выздоровления.

7. Мы испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим

Когда я говорю «да» другому человеку и «нет» себе, я чувствую себя вполне непринужденно. Но когда я говорю «нет» другому и «да» себе, я могу начать мучиться от невыносимого чувства вины. Это не редкость для взрослых детей.

В детстве я выучил, что принятие меня условно и зависит от моей готовности делать то, что желают мои родители. Отказать им значило получить жесткое неодобрение. Мои попытки отстаивать свои права всегда встречали огромное сопротивление; и я усвоил, что мои личные намерения — мои потребности, мои желания — не имеют значения. Мои родители не уважали мою индивидуальность, только мою уступчивость.

Очень рано в жизни я обнаружил, что меня охватывает чувство вины, когда я пытаюсь защитить себя. Встав на защиту своих интересов, я рисковал навлечь на себя гнев, недовольство и возможную отчужденность других. Меня никогда не учили, что независимость и суверенитет это здоровые вещи. В моем алкогольном семействе в центре внимания всегда оказывались потребности и желания моих пьющих родителей, и чтобы уменьшить вероятность гнева или другой конфронтации, я выбирал подавлять свои потребности и всегда оказываться в их распоряжении. Даже теперь, после стольких лет в ВДА, я иной раз вынужден бороться с застарелым чувством вины, когда выбираю сделать нечто, что я полагаю важным для себя, а не то, что хотят моя жена или дети. Чем важнее для меня человек, тем более вероятно, что у меня возникнет чувство вины.

8. Мы стали зависимы от эмоционального возбуждения

Как ребенок, воспитывавшийся в алкогольной семье, я часто оказывался в центре бурной семейной мелодрамы. Жизнь в семье была полна напряжения, враждебности, протеста, вины и стыда. Каким-то странным образом она была одновременно волнующей и страшной, главным образом потому, что действия моих родителей в пьяном состоянии были непредсказуемыми. В результате я склонен связывать страх с возбуждением.

Моей обычной реакцией на безумие в моей семье была настороженность, за которой следовал прилив возбуждения и страха. Страх стал частью моей личности. Я стал зависим от выброса адреналина, сверхбдительности, кошмара семейных сцен, которые становились все тяжелее.

Такое стечение обстоятельств заставляло ощущать себя очень бодрым и позволяло не чувствовать покинутость. Я ощущал себя в центре или частью чего-то очень напряженного и жизненно важного. К несчастью, будучи ребенком, я не понимал, что меня реально затягивало в вызываемую алкоголем эмоциональную бурю, которая заставляла меня страдать.

9. Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можем «жалеть» и «спасать»

За эти годы я заметил, что некоторые взрослые дети выглядят и ведут себя определенным образом, который напоминает мне о моем собственном «раненом и потерянном» виде. Для меня это стало выражением моего внутреннего замешательства. Страдающий покинутый ребенок во мне кричал через мое выражение лица и позу. Во взрослом возрасте, я имел склонность притягиваться к той же израненности, душевной печали, глубокому смущению и тоске в других людях, к тому, что я ощущал сам, будучи ребенком. Я хотел спасти этих людей.

Поскольку детская жалость была ближе всего к любви, которую я был способен испытывать, сейчас я должен следить за тем, чтобы не путать эти две вещи. В ВДА я вынуждал себя противостоять и прорабатывать непреодолимое чувство жалости к себе. Впоследствии, я упивался им и перепроживал многое из своей детской печали. Я должен был сдаться и претворить в жизнь идею, что если я чувствую огромную жалость или сострадание к человеку, это не значит, что я должен спасти его. Моя любовь не могла исцелить и наполнить их — это была их собственная задача.

Мои усилия по спасению других людей были попыткой заставить их чувствовать себя цельными и завершенными. Если бы я преуспел в «причинении» им удовлетворения от самих себя, то я мог бы гордиться тем, что я сделал.

10. Мы глубоко запрятали чувства из нашего травмирующего детства и утратили способность чувствовать или выражать чувства, потому что это причиняет слишком сильную боль (отрицание)

Уже в самом раннем детстве мои чувства стали такими саднящими, такими болезненными и интенсивными, что я начал обесценивать их и прятать поглубже. В ВДА я открыл, что мои глубочайшие реакции на насилие и покинутость, отвержение и едкие насмешки были тщательно запиханы подальше в подсознание. Поскольку происходящее в моем доме становилось все труднее и труднее выносить, я просто хоронил свои чувства, которые возникали в ответ на события. Так мне удалось соорудить почти непробиваемый щит вокруг источника моих ранних мучений. Я не мог допустить, чтобы вся эта детская боль вышла на поверхность и была проработана. Потребовалось несколько лет выздоровления в ВДА, чтобы взломать этот защитный панцирь.

Большинство чувств из детства вышли наружу через преодоление похожих конфликтов и инцидентов в течение моих первых дней выздоровления. Насколько я был расстроен и ужасно переживал те события, настолько же они были мне необходимы, чтобы открыть свою душу этим давно запрятанным чувствам.

Еще больший вред причиняла моя неспособность узнавать и осознавать, какое именно чувство я испытывал в каждый конкретный момент. Давным-давно я перестал быть чувствительным, осознанным и спонтанным человеком. Я был своего рода механической особью с очень ограниченным набором реакций и откликов, которые вполне сходили за чувства — не очень здоровый портрет. Из того, что я знаю о природе человека, личность, которая утратила способность определять и выражать свои чувства, в значительной степени похоронена заживо жестким ригидным поведением и неспособна проживать жизнь полно и осмысленно.

Собрания ВДА обеспечивают безопасное и понимающее окружение, в котором участники могут исследовать, опознавать и выражать свои самые сокровенные чувства, не опасаясь осуждения. Собрания также создают ощущение принадлежности, благодаря которому уязвимый ребенок алкоголика принимается безусловно.

11. Мы сурово осуждаем себя, у нас не развито чувство собственного достоинства

Дети, которые подвергаются постоянной критике, которым неоднократно сообщают, что они «хуже чем», неспособны развивать здоровые чувства в отношении себя. Наши родители обеспечивают нас каркасом и основой нашей ранней идентичности. Ежедневно они определяют нас как хороших, плохих, приятных, никчемных, беспомощных или неполноценных. Вследствие этого ежедневного перечисления у ребенка развивается восприятие себя тем, кто он есть, и из чего он сделан.

В семье алкоголиков ежедневными входящими сигналами, как правило, являются грубость, наказания и критика. Родители-алкоголики оскорбляют детей всеми возможными словами и выражениями; а результат почти всегда один — ребенок, имеющий болезненно низкое чувство собственного достоинства. Даже всех превосходящие дети-герои в алкогольной семье таят внутри мучительные чувства, что они недостаточно хороши. На самом деле, их послушные достижения и героические усилия это, как правило, попытка уравновесить грубый внутренний голос, постоянно подвергающийся сомнениям их компетентность и функциональность.

12. Мы зависимые личности — мы панически боимся быть брошенными и делаем все, чтобы удержать отношения, лишь бы не испытывать болезненное чувство покинутости, доставшееся нам от жизни с нездоровыми людьми, которые никогда не были эмоционально с нами

Родители, которые напиваются до отключки, эмоционально покидают не только себя, но также всех, кто им близок. Пьяные родители не присутствуют разумом в собственной жизни и не могут присутствовать эмоционально в жизни своих детей.

Многие взрослые дети делились, что пошли бы на все, лишь бы избежать этого ужасного ощущения пустоты, потерянности и отвержения, которые они пережили в детстве. Этот постоянно терзающий страх и неопределенность, как правило, превращались в неуверенность в себе: «Что со мной не так?» Они чувствовали, что должно быть что-то катастрофически не так именно с ними, и это заставляет родителей покидать их.

Я думаю, что ребенок видит покинутость во многих проявлениях. Мне было два года, когда умерла моя мать. Я отчетливо ощущал это как покинутость. Каждый раз, когда мой отец впадал в пьяный гнев и бранил меня, я чувствовал, что он покидал меня. Все это были «маленькие убийства» моего духа.

Многие годы мне было сложно оставаться одному. Если я был наедине с собой, без эмоциональных стимулов вокруг себя, и рядом не было ни одного человека, - я чувствовал пустоту, покинутость и никчемность. Я нуждался в постоянном внимании и похвале. Я не мог признать свою значимость сам. Я жил ради принятия и внимания других людей, потому что я чувствовал, что только они могут воздать мне должное, заполнить пустоту и утолить жажду. Я делал все, что можно вообразить, чтобы заткнуть эту пустоту. Я постоянно использовал людей, места, вещи, чтобы отвлечься. Мое поведение на людях было в основном отчаянной попыткой скрыть мою внутреннюю нищету.

Я испытывал ужас, что меня могут отвергнуть в романтических отношениях. При малейшем намеке на отвержение, я сбегал. Я не замечал своей зависимости. Я отчаянно пытался контролировать людей и ситуации, чтобы не чувствовать себя покинутым. Даже сейчас, когда кто-то близкий оставляет меня по совершенно невинному поводу, не имеющему ко мне никакого отношения, я все еще дрожу от прежнего ужаса.

Из всех проблем, с которыми взрослым детям придется потягаться в своем выздоровлении, страх покинутости и жуткое чувство пустоты потребуют наибольших усилий. Для некоторых это пытка чистой воды — необходимость выдержать в одиночестве болезненное чувство отвержения, утраты или изоляции. К несчастью волшебной таблетки не существует. Иногда мы должны принять одиночество, очевидную пустоту, и постепенно прийти к пониманию, что мы не пусты и достойны любви. Мы выживем и сможем вести счастливую и радостную жизнь без излишней зависимости и стремления удержать.

13. Алкоголизм — семейная болезнь; мы стали со-алкоголиками (созависимыми) и приняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное

Когда кто-либо из членов семьи страдает алкогольной зависимостью, это воздействует на всех проживающих вместе с ним, и они тоже заболевают. В некоторых семьях отчаяние и эмоциональная неразбериха присутствуют постоянно, в то время как в других домочадцы идут на немислимые ухищрения, лишь бы создать видимость благополучия.

Тем не менее, независимо от занимаемой семьей позиции, алкоголизм как заболевание поражает всех. Дети подвергаются воздействию стресса всеми мыслимыми способами. В конечном счете, сокрушительный натиск семейного алкоголизма приводит к эмоциональным расстройствам, многие из которых описаны в этой главе. Шутки в сторону, все дети в алкогольной семье оказываются ранеными, и большинство из них несет эти незалеченные раны во взрослую жизнь, что причиняет множество страданий в работе, дома, в социальном окружении. Никто из детей не избежит повреждающего влияния, хотя у многих создается ложное впечатление, что им это удалось. Более всего огорчает, что многие взрослые дети действительно чувствуют себя так, словно переживали в своем детстве лишь мелкие царапины и синяки.

Со-алкоголизм — это передача эмоциональных аспектов заболевания от родителей к детям. Дети, которые подвергались воздействию этой болезни, со временем приобретают многие ее признаки. Грустно, но факт — многие взрослые дети сопротивляются выздоровлению.

14. Со-алкоголики (созависимые) реагируют на действия других, а не действуют активно сами

На сцене жизни со-алкоголики ждут реплик и указаний от других. Со-алкоголики, как правило, ориентированы на других людей и пытаются определить надлежащий способ действий, основанный на их представлениях о том, что доставит другим радость и удовольствие.

Взрослого ребенка алкоголика часто описывают как человека легко приспособляющегося, с размытым ощущением собственного "Я". Все свое детство взрослые дети были вынуждены приспособляться, подстраиваться и соответствовать нуждам и требованиям пьяных родителей, зачастую

прибегавших к насилию. Такой ребенок учится реагировать почти автоматически, как правило, вынужденно или из страха. И этот самый шаблон ответного действия, часто обусловленный зависимостью и низким чувством собственного достоинства, взрослые дети принесли в свой взрослый мир.

В процессе выздоровления взрослым детям нужно учиться прорабатывать неприятные чувства и претензии без автоматического реагирования. Мне помогла в этом техника замедленной реакции — не отвечать быстро, не бросаться делать. Я вынуждал себя останавливаться и думать, что давало мне время проработать тревожащие чувства, которые метались во мне. Вместо того, чтобы реагировать, я учился тянуть время, говорить людям, что хотел бы сперва подумать об этом.

Вначале я поражался тому, что люди с уважением относятся к моей просьбе дать мне время или к моему бездействию. Я осознал, что, будучи взрослым ребенком алкоголика, я был запрограммирован реагировать нездоровым образом, как в ненормальных, так и в здоровых ситуациях. Сейчас я обычно несу ответственность за свои реакции и почти всегда руководствуюсь здоровым соблюдением приличий и своими лучшими интересами. По большей части, я прекратил искать подтверждения и одобрения со стороны других.

В ожидании своего часа

Взрослые дети алкоголиков определенно находятся «в группе риска» как человеческие существа. Современные государственные и частные исследования говорят, что около 50 процентов всех детей, выросших в алкогольных семьях, становятся алкоголиками и многие заключают браки с алкоголиками или другими зависимыми личностями. Последние данные также свидетельствуют о том, что этот шаблон также наследуется детьми наркозависимых и лиц, злоупотребляющих сильнодействующими лекарствами. Как оказалось, во взрослой жизни многих из нас привлекают ненадежные партнеры и травмирующие отношения. Разрушительные силы, подстерегающие детей алкоголиков, обладают огромной мощностью, и взрослые дети, выросшие в подобном окружении или в семьях с другими зависимостями, должны относиться с особой настороженностью к этой угрозе.

Все это навело меня на размышления о проблеме употребления алкоголя и наркотиков теми, кто посещает собрания ВДА. Мне с трудом верится, что люди, которые употребляют алкоголь и наркотики в любом виде, могут получить существенную пользу и помощь от программы ВДА. Их способ бегства от существующих проблем весьма вероятно уводит их в эмоционально мертвые пространства без чувств, куда практически не достучаться. Я могу предположить, что активные зависимые получают мало пользы от ВДА, и я также задаюсь вопросом о возможном вкладе ВДА для тех, кто употребляет наркотики ради «баловства». Я не думаю, что активное употребление наркотиков и присутствие на собраниях ВДА это формула успеха.

Однажды на собрании во время перерыва я заметил двух новичков, тихонько сидящих в дальнем углу и курящих одну за другой странно пахнущие сигареты. Я подумал: «Отличный способ избежать болезненных чувств, которые возможно ждут выражения. Отличный способ быть не здесь».

Хотя я, безусловно, не против умеренного употребления алкоголя в подходящих случаях или осторожного применения лекарств, но я уверен, что это важно для взрослых детей – особенно новичков – проверить их нынешние шаблоны употребления алкоголя, сильнодействующих лекарств, легких и тяжелых наркотиков и потенциально разрушительной деятельности, такой как компульсивное переедание, компульсивный секс, азартные игры и долги. Я убежден, что большинство взрослых детей чрезвычайно восприимчивы ко всем видам зависимого поведения. Все эти деструктивные силы буквально ждут своего часа для многих из нас.

Будучи детьми или подростками, многие взрослые дети научились некоторым способам избегания болезненных чувств и трудных жизненных проблем. Многие потянулись к веществам, вызывающим привыкание или нашли утешение в компульсивном поведении. Многие из того, к чему тянулись и что употребляли взрослые дети, сходно с веществами, которые употребляли их родители. Таким образом, цикл деструктивного поведения перешел к следующему поколению.

Мой опыт показал мне, что люди, которые пали жертвами алкоголизма, веществ, вызывающих привыкание, или компульсивного поведения, практически не достигают успеха в программе ВДА, пока продолжают оставаться в своих зависимостях. Они одновременно пытаются заглушить и пробудить своего потерянного ребенка, а это не только бесполезно, но и приводит к обратному результату.

Новичок, у которого проблемы с алкоголем, наркотиками, злоупотреблением транквилизаторами, обжорством, игроманией или долгами, вовлечен в утомительную борьбу с мощными проявлениями утешения. Пока он или она не оставит это поле брани и не прекратит бегство, программа ВДА практически бесполезна.

Мы не можем одинаково успешно служить двум господам. Мы не можем полностью посвятить себя выздоровлению и в то же время разрушать себя. Практически невозможно услышать послания любви, когда вы спасаетесь бегством от собственных чувств.

Есть и менее явный, но потенциально опасный уровень, и все члены ВДА должны настороженно относиться ко многим не слишком заметным и с виду невинным занятиям, которые могут в один прекрасный день привести к неуправляемости. В частности я говорю о несознаваемых проблемах, которые способны свести на нет достижения в программе и, в конечном счете, повредить зарождающееся чувство собственного достоинства. Часто такое поведение не принимают всерьез или преуменьшают его значение – ночь бодрого пьяного веселья, «возникшая из ниоткуда»; периодическое обжорство во время одиноких

долгих выходных; безудержный секс драйв, приводящий к крайне рискованным случайным знакомствам, которому возможно способствовали несколько сигарет с травкой.

Отдельные события вроде этих могут представляться лишь слегка или вообще не влияющими на личное благополучие. Некоторые люди рассматривают их как безвредные отклонения или развлечения, чтобы спустить пар в стрессовой ситуации или просто развеяться. Но эти занятия также позволяют человеку избежать чувств, и подобные действия склонны становиться все более привлекательными и все чаще применяемыми.

Зависимое/компульсивное поведение, как правило, усиливается с течением времени, но повседневная жизнь вместе с тем не улучшается. Взрослые дети алкоголиков очень восприимчивы к этому поведению, и я слышал сотни раз как они, скрепя сердце, признавали, что их поведенческие шаблоны включают в себя некоторые виды зависимых/компульсивных занятий от курения до трудоголизма, переедания и употребления наркотиков. Со временем эти пока безобидные «разовые» случаи могут захватить и сделать жизнь неуправляемой.

Суть в том, что отрицание может оказывать влияние на разных уровнях и с разных сторон выздоровления. Взрослые дети изучили в своем детстве все об отрицании и утаивании. Сейчас нам необходимо прислушиваться к вероятным попыткам недооценить, преуменьшить или просто игнорировать потенциально разрушающее зависимое/компульсивное поведение.

Я призываю к бдительности, потому что даже ограниченное употребление алкоголя или незначительное компульсивное поведение может с легкостью вогнать в продолжительное состояние ненависти к себе, самобичевания, депрессии и изоляции. На вид безопасное поведение может без труда подорвать первые попытки выздоровления в программе.

Отрицание - это мощная противодействующая сила в начале выздоровления, а новички в программе плохо знакомы с теми способами, которыми они саботируют свои усилия по саморазвитию. Некоторые на первых этапах выздоровления будут вынуждены делать шаг вперед и два назад.

НАЧАЛО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Для тех, кто вырос в алкогольной семье, есть много дорог к выздоровлению. Программа ВДА является одной из таких, но отнюдь не единственной, с помощью которой взрослый ребёнок алкоголика может справиться с эмоциональными нарушениями, уходящими корнями в дисфункциональные семейные системы. Я убеждён, однако, что программа ВДА может быть весьма полезна для тех, кто ещё страдает от последствий беспокойного детства.

Моё собственное выздоровление началось, когда я первый раз сел и высказался перед небольшой группой людей, которые также выросли в алкогольном окружении. Я почти мгновенно ощутил эмпатию. Я легко понял природу их боли, потому что пострадал во многом точно так же. Обстоятельства и характер переживаний, возможно, были различны, но мои чувства и реакции на всё, что связано с нездоровым алкогольным поведением, были очень похожими. Такое общение и идентификация стали началом процесса выздоровления, и я думаю, что это невероятно полезно для большинства участвующих в программе ВДА.

Моё личное выздоровление сделало скачок вперёд, как только был разработан Список характерных особенностей (The Laundry List). Это были мои основные проблемы, перечисленные на одном листе бумаги, зачитываемые на каждом собрании. Здесь имелось ещё несколько предложений - Решение, которое, я чувствовал, должно было приблизить всех нас к выздоровлению. Список характерных особенностей (The Laundry List) стал для меня основным фокусом внимания. Он показал некоторые реальные преграды на пути к личной свободе, которые мне нужно исследовать снова и снова, сознательно изменяя свои отношения и действия.

Что дало мне большую надежду на программу ВДА, так это осознание того, что мои самые животрепещущие проблемы те же самые, что считаются самыми сложными и у других участников группы. Список характерных особенностей (The Laundry List) представляет собой достаточно полную карту проблемных зон внутренних военных действий, а собрания предоставляют безопасное место, где люди могут научиться доверять, чувствовать и делиться с другими.

Руководство для новых членов ВДА

Новички ВДА часто теряются в том, что происходит и что делать дальше. Вот подход, который я рекомендую любому новичку.

Посещение собраний

Посещайте собрания и наблюдайте за происходящим. Слушайте внимательно высказывания. Вероятно, вы идентифицируете свои чувства с чувствами участников и, возможно, с обстоятельствами их проблем.

Формат большинства собраний сосредоточен вокруг трёх ключевых моментов:

1. В начале собрания кто-то зачитывает Список характерных особенностей (The Laundry List) и предлагаемое Решение.
2. Один из участников делится своим детским опытом и описывает, какие эмоциональные трудности во взрослой жизни вызвало пережитое. Часто выступающий (спикер) делится тем, что он сделал для изменения и роста.
3. Члены группы свободно высказываются по желанию. Участники могут обсуждать любые вопросы, которые они считают наиболее проблемными в своей жизни, и пути их решения. На некоторых собраниях одна заранее определенная тема становится фокусом высказываний.

Я думаю, что новичкам важно посетить, по крайней мере, четыре или пять собраний, прежде чем они решат, насколько полезным может быть для них ВДА. Если вы живёте в большом городе или регионе, где есть много групп ВДА (на большинстве встреч вы можете получить список групп вашей местности), попробуйте принять участие в разных. Вы можете обнаружить, что на одних группах вы чувствуете себя более комфортно, чем на других.

Шеринг

На собрании ВДА никто не обязан делиться. Кому-то из новичков очень трудно высказываться, и члены ВДА понимают и уважают это. Есть собрания, где выступают по очереди, и некоторым участникам свойственно "пропускать", когда подходит их время. Делятся всегда по желанию.

Литература

Почти все группы ВДА предлагают участникам литературу. В дополнение к распечаткам текстов Проблемы/Решения, 12-ти Шагов ВДА и списка местных встреч на большинстве групп можно увидеть некоторые самые популярные брошюры, проспекты, буклеты и книги, недавно изданные ВДА. Когда программа только начиналась, не было никакой доступной литературы, которая касалась бы синдрома взрослого ребёнка алкоголика. Сегодня многочисленные публикации можно встретить в крупных магазинах по всему миру. Новичку предлагают взять бесплатную литературу, а также купить или позаимствовать на время некоторые из наиболее популярных книг.

Новичку, который не уверен в том, какие книги читать, следует обратиться за рекомендацией к кому-нибудь из членов ВДА. Большинство участников группы находят, что знания об алкоголизме и о том, как их затронуло это заболевание, являются первостепенными. Жизненно важно, чтобы новички поняли природу болезни и то, как она может отразиться на них. Осведомлённость крайне важна для успешного выздоровления.

Обязательства

Некоторые взрослые дети алкоголиков испытывают большие трудности с таким понятием как обязательства. Это не их вина. Когда-то им преподали урок о том, что в обязательствах мало пользы. В ВДА мы приглашаем новичков пересмотреть то, что они чувствуют по этому поводу. В данном случае обязательства, о которых мы просим, касаются их собственного выздоровления и благополучия.

Хотя ничто не может быть более важным, многие люди находят идею приверженности выздоровлению и эмоциональному благополучию или слишком угрожающей, или слишком расплывчатой.

Некоторые взрослые дети алкоголиков готовы проводить изнурительные часы в тренировках перед марафоном или броситься в неоплачиваемую работу, но не могут позволить себе добросовестно посетить четыре или пять собраний для того, чтобы изучить возможный вклад ВДА в их жизнь.

Жизненно важно, чтобы новички рассмотрели своё участие в ВДА как приоритет. Без серьёзного решения новичок - просто зритель. Многие участники говорили, что их подход был пассивным, когда они впервые появились у дверей ВДА. К счастью, они быстро поняли, что программа выздоровления ВДА даёт им большие перспективы, и приняли решение посещать встречи регулярно, независимо от обстоятельств и занятости. Они посвятили себя переменам и росту и придерживались этого обязательства.

Регулярное посещение собраний сроком от шести месяцев до года имеет важное значение для выздоровления. Многие участники в крупных городах посещают две или три встречи в неделю на раннем этапе выздоровления. Разрушительное влияние взросления в алкогольной семье просто не может отвалиться или раствориться за несколько коротких месяцев. Требуется постоянное внимание, участие, настойчивость и терпение.

Иногда я думаю, что взрослых детей особенно привлекает идея быстрого решения проблемы. Они путают осведомлённость и понимание с изменением. Знать и понимать, что такое шаблоны поведения - не то же самое, что сопротивляться шаблону раз за разом, проживая все не проработанные чувства, которые окружают проблему, активно менять свои действия и убеждения. Я говорил и обменивался опытом с тысячами взрослых детей, и одна вещь стала мне абсолютно ясна: успешное выздоровление требует твёрдых обязательств и готовности выявить проблему несмотря ни на что. Мы должны придать выздоровлению первостепенное значение.

Отбрасывание наших ролей

По теории Шерон Векшедер-Круз, которая пишет о взрослых детях алкоголиков, в таких семьях родители присваивают детям одну из четырёх ролей: герой, потерянный ребёнок, козёл отпущения и талисман. Поведение, сопровождающее эти роли, из детства переносится во взрослую жизнь и в значительной степени управляет многими из повседневных реакций взрослых

детей алкоголиков. Эти роли также проявляются в том, как взрослые дети ведут себя на собраниях.

Герой почти всегда прилагает усилия, чтобы стать одним из лидеров группы ВДА. Неудивительно, что герои, пожалуй, - движущая сила программы выздоровления ВДА. Этот тип личности склонен вскочить на обе ноги и принять программу без особого сопротивления личному выздоровлению. Зачастую, однако, энергия героя направляется на проведение собраний, спасательство и исправление других. Безусловно, это мой случай. Понадобилось некоторое время, чтобы я начал осознавать свой контроль. В какой-то момент, неважно насколько ценен его или ее вклад, активный герой должен узнать о возвращающей к себе самому значимости молчаливого присутствия в последнем ряду, отказываясь от контроля и мудро заменяя его самоанализом.

Потерянный ребёнок имеет тенденцию сливаться с мебелью на собраниях и нуждается в поддержке для участия и выступлений. Вместо того, чтобы помогать и спасать, такой человек, скорее всего, будет искать внимания и спасения от других.

Влияние **козла отпущения** на группу очевидно. Козлы отпущения, как правило, мятежны и враждебно настроены. Они бросают вызов большинству авторитетных фигур, но порой действуют неуместно. Их негативное поведение, похоже, проявляется довольно быстро, вызывая трения, страх и беспокойство. Разрушение поддерживающей атмосферы собраний всегда тревожно. В то время, как выражение сильных чувств приемлемо, слишком острое реагирование или личные нападки на других всегда обескураживают.

Талисман ведёт себя как потешный баловень группы. Талисманам необходимо перестать привлекать внимание и быть угодниками, осознав, что так они подавляют страх и боль.

Большинство людей находят, что они сочетают в себе более чем одну из этих ролей. Это нормально, потому что мы сложные человеческие существа, которые иногда меняются, подстраиваясь под обстоятельства. Однако, скорее всего вы идентифицируете себя с одной из этих ролей больше, чем с остальными, и эта роль - первая, с которой нужно начать работу.

Успешное участие

Ниже приводятся некоторые факторы, которые, по моему мнению, приведут к успешному участию в программе ВДА. Я знаю многих членов, которые использовали эти подходы.

Научиться доверять, чувствовать и делиться

Новички редко готовы доверять членам группы или групповому процессу. На первых встречах ВДА очень вероятно, что они последуют родительским приказам: «Не доверяй никому вне стен дома. Никому не говори о том, что когда-либо происходило в этом доме. Твои чувства не в счёт. Держи рот

закрытым, что бы ты ни видел». Соккрытие, стыд, избегание, отрицание и умалчивание – вот к чему склонны новички в отношении семейных тайн.

Многим новичкам нужно время, чтобы ясно увидеть, что они безусловно приняты, что их тайны и стыд не покидают эти стены, а их высказывания принимаются с уважением и без осуждения. Члены группы поощряют новичков делиться так долго подавляемой болью; рассказать о страданиях своей семьи, свидетелями которых они были в детстве; и позволить другим узнать, как их первые усилия по выживанию остались с ними во взрослой жизни.

Освещая все эти потаённые, тёмные уголки взрослые дети могут начать путь к пониманию и принятию болезни их детства. Достижения в выздоровлении не будут большими до тех пор, пока взрослые дети алкоголиков не придут к пониманию природы заболевания и того, какой разрушительной силой оно обладает.

Многие взрослые дети также должны примириться с действительностью – с тем, что они продолжают гневаться на обоих родителей. Эти сильные чувства необходимо поднять на поверхность и признать. Новичкам будет полезно, если удастся принять и вновь пережить как можно больше этих беспокоящих чувств из детства. Это неприятная задача, но это важная часть процесса выздоровления.

Большинство детей, выросших в алкогольных семьях, хотели, чтобы их любили и ценили по-настоящему, благотворно влияли и заботились. Программа ВДА даёт возможность испытать вновь возникшую готовность доверять, быть открытым и уязвимым.

Изменение нашего отношения к авторитетам

Наши больные родители были первыми авторитетными фигурами для нас. Они часто нас наказывали, были безразличны, пренебрежительны, лживы и непоследовательны. Годы такого поведения заставили многих из нас стать озлобленными и подозрительными в дружеских или деловых отношениях с авторитетными фигурами, появившимися в нашей жизни позже. Те, кто имел над нами власть в детстве, создали чрезвычайно напряжённую и ненадёжную среду.

Мы, подвергавшиеся вербальному и физическому насилию с ужасающей покорностью, должны противостоять неуместному воспроизведению детской тревоги и парализующей беспомощности в наших нынешних отношениях с теми, кого мы облачили в мантию власти.

Будь это давние враждебные и подозрительные отношения, или страх, или уступчивость, большинству взрослых детей алкоголиков нужно понять, что они, скорее всего, испытают эти чувства на собраниях группы. Также велика вероятность того, что они поначалу будут сильно реагировать на людей, которых они воспринимают как обладающих авторитетом. Может потребоваться время для понимания того, что лидеры группы всего лишь исполнители и служат группе в силу своих возможностей.

Важно признать, что чрезмерные реакции на авторитеты уходят корнями в далёкое прошлое. Большинство сегодняшних конфликтов – только видоизменённое проигрывание прошлых стычек и неприятных ситуаций.

Принятие группы как нашей новой семьи

В начале выздоровления я сделал сознательное усилие, чтобы быть одним из группы, членом семьи, а не лидером или героем. Я знал, что важно делиться и показывать, кем я был.

Я замечал, что по темпераменту и действиям некоторые участники напоминали моего отца, мачеху, сестру и даже мою жену и детей. Я должен был контролировать свои реакции на этих членов группы, постоянно повторяя себе, что они не были членами моей родительской семьи, и что судить, нападать или угрожать им будет неуместно. Я заставлял себя поступать и высказываться по возможности здоровым образом.

По мере того как я учился принимать их и доверять им, я также вошёл в контакт со всеми своими особенными новыми чувствами, я почувствовал себя действительно безопасно, на своём месте и по-настоящему частью принимающей, любящей группы. Все мы в группах ВДА предпринимали какие-то позитивные шаги, способствовавшие созданию и сохранению атмосферы, в которой мы все могли бы расти и меняться. Я понял, что уникален и любим. Впервые в жизни я начал ценить себя и видеть весь спектр возможностей для интересной, здоровой и сбалансированной жизни. Я видел, как страх постепенно обкрадывал меня, и я поверил, что любовь и принятие могут струиться сквозь меня, только когда я не боюсь.

Многие из моих открытий стали возможными благодаря участию и любящей поддержке группы. Каким бы трудным это ни казалось, для взрослых детей алкоголиков важно начать принимать группу как новую семью.

Найти друзей

Установление контакта с готовностью делиться переживаниями редко бывает лёгким, и это, скорее всего, самое сложное для новичков ВДА. Приблизить человека, начать разговор с риском быть отвергнутым, искать точки соприкосновения и признать, что различия могут быть очень угрожающими и нервировать. Начало дружеских отношений требует смелости и настойчивости. Также требуется некоторое понимание способов, которыми взрослые дети часто пытаются контролировать и направлять подающую надежду дружбу.

Я призываю каждого новичка стараться развивать дружеские отношения в пределах группы. Найдите время для поиска тех, с кем вы могли бы ощутить родство. Двигайтесь к тем, чья манера поведения и опыт вас восхищает. Чем больше времени вы уделяете общению с людьми, тем больше возможность понять их и развить определенные значимые отношения. Рискните. Постарайтесь не быть одиночкой.

Здесь требуется предостережение. Практика показывает, по крайней мере для гетеросексуалов, что на начальном этапе дружеские отношения лучше строить с представителями того же пола. Некоторые дружеские отношения начинались с фантазий о романтической связи. Хотя собрания ВДА иногда были почвой для создания пары, я думаю, что новички должны сосредоточиться на своих главных проблемах, а не усложнять начало выздоровления несвоевременными рискованными романтическими предприятиями.

Поверьте, сильное желание делиться может привести к сильному сближению и эмпатии, которые, в свою очередь, могут вызвать сильное романтическое влечение. Мои наблюдения на протяжении многих лет привели меня к основополагающему выводу: старайтесь не усложнять и сосредоточьтесь на личных переменах и росте. Романтика и приключения точно не исчезнут с лица земли за то время, пока Вы работаете над собой.

Готовность, честность и открытость могут облегчить развитие дружбы. Готовность протянуть руку и встретить кого-то, кого вы еще не знаете, кивок признательности или любой другой знак того, что вы дружески расположены - любые подобные действия могут помочь новичку почувствовать себя частью группы и пожелать узнать кого-то получше. Открытость и честность в том, что происходит и что вы чувствуете - совершенно особый способ развить доверие и, в конечном итоге, дружбу.

Развитие дружеских отношений требует довольно низкого уровня защиты. Мой собственный ранний опыт показал мне, что дружеские связи с другими членами группы являются жизненно важным инструментом выздоровления. Они становятся ядром бесценной системы поддержки. Новички, которые робеют, рано покидают собрания и сопротивляются возможности развить дружеские отношения, лишают себя этого неоценимого элемента выздоровления.

Если бы у меня был только один возможный призыв, я сказал бы нерешительному новичку: «Отпусти и позволь другим». Если вы не знаете, как отпустить, так и скажите. Это также поможет получить номера телефонов, пусть только для короткого нерешительного: «Привет! Как дела?»

Усилием группы взрослые дети алкоголиков осваивают новые действия и новые способы реагирования в принявшей их большой семье. Те новички, которые держатся на расстоянии и остаются вне группового взаимодействия, теряют значительную возможность роста. Рост и изменения редко происходят в изоляции. Они происходят через взаимодействие. Поскольку для многих новичков это бывает трудным, я призываю их вовлекаться, находить друзей, делиться чувствами с группой, находить возможность задержаться после собрания, приходить пораньше и общаться с прибывающими участниками группы. Такой образ действий может быть началом конца изоляции.

Работа с осуждением и обидой

Я не знаю более агрессивного и разрушительного образа мыслей, чем резкое осуждение людей и предоставление господства обиде. Критические

суждения отнимают жизненные силы и непосредственность у новых знакомств и сильно ограничивают возможности человека чувствовать и принимать другого. Критика в большинстве случаев как шторой закрывает хорошие качества человека, которого оценивают, и становится препятствием для возможных дружеских отношений.

Кроме того, несдержанное выражение обиды не способствует выздоровлению. Большинство взрослых детей алкоголиков давно узнали, что обида - это обычное явление. Овладение навыками решения этой проблемы требует серьезных усилий. Продуктивный способ справиться с обидой состоит в том, чтобы сесть спокойно с тем человеком и выразить чувства, которые предшествовали негодованию.

Старайтесь избегать осуждения и обвинения. Обида, как правило, это боль, доставленная лично кому-то, и проблема должна быть решена с человеком, который вызвал её. Обвинение вызовет только новые обиды.

Осуждение, вероятно, очень трудно контролировать, потому что мы все грешим критическими оценками окружающих. К сожалению, большинству наших резких суждений мы научились от родителей – они даже не принадлежат нам. Они были созданы другими, мы просто автоматически реагируем на определённых людей и поведение. Готовность смотреть на людей непредвзято – приостановить осуждение и общаться в некритической манере – может создать гармонию внутри себя и в группе.

Одним из побочных продуктов критики является разрушительная сила сплетен. Сдержанность языка и готовность жить и давать жить другим позволяют группам работать эффективно. Сплетни - особенно порочный путь, который разрушает дух принятия и любви. Пусть никто и никогда полностью не свободен от осуждения и обиды, мы не должны быть поглощены ими. Мы всегда можем стремиться к прогрессу в этой области.

Группа как ваша семья

Мне всегда нравилось посещать собрания, и с течением времени группы стали моей семьёй. Я посвятил себя им. Не могу сказать, как это началось, но я стал воспринимать их как свою семью. Я мог смотреть на них и видеть участников, сильно напоминавших мне членов моей родительской семьи. Иногда, высказываясь, я мог заново пережить многие из своих детских чувств - гнев и депрессию, нетерпимость и страх. Я смог увидеть, что происходило. Я начал открываться. Зачастую я вываливал только негатив. Но ВДА было безопасным местом, и я знал, что, несмотря на переживаемые чувства, я активно занимался выздоровлением.

Я говорил и доверял, и рисковал в новой семейной среде, где не было никакого осуждения и критики. Мы все делились нашей болью, рисковали противостоять и испытывать наши новые границы. Со Списком характерных особенностей (The Laundry List) в качестве проводника, мы все работали над нашими проблемами, как могли. Некоторые мои первые попытки были довольно

скованными, но я продолжал пробовать, даже когда сталкивался с тоскливыми чувствами фрустрации, неадекватности и одиночества. Я просто продолжал действовать, даже когда чувствовал, что я не в своей тарелке, что у меня всегда будут проблемы с взаимообменом в дружеских отношениях; я экспериментировал с новыми способами реагирования, пытаюсь развить более здоровое поведение.

Самое главное, я начал открываться любви и заботе участников. Они действительно заботились, а я как мог ослабил свою оборону, учитывая страхи, и позволил заботе и вере в меня провести меня через дни темноты и неопределённости. Взаимодействие на собраниях показало мне, насколько я стал бояться людей и как скрывал это. Но теперь я чувствовал, что услышан и что мои слова и чувства считаются ценными.

Все члены группы хотели научиться любить и принимать людей здоровым образом и получать подтверждение своей ценности в ответ.

В выздоровлении я обнаружил, что был милым человеком, который просто хотел быть открытым и терпимым; я пришёл к пониманию на более высоком уровне, что любовь может проходить через меня, только тогда, когда во мне нет страха. Мне пришлось увидеть, что в моих отношениях страх и гнев заблокировали ту спонтанность, которая была во мне в детском возрасте. Теперь я был готов изменить свои реакции в моей новой благоприятной среде.

Первые несколько лет в ВДА мне действительно пришлось прилагать усилия, чтобы быть непосредственным на собраниях. Моя чувствительность, моя потребность в контроле и моя оборона всегда срабатывали преждевременно, чтобы защитить меня и хранить от того, чтобы стать уязвимым и открытым. Как только я развил отношения взаимообмена с членами группы, я все же почувствовал себя в безопасности и более защищённым. Иногда это чувство безопасности оказывалось под угрозой, когда кто-то, с кем я сблизился, неожиданно пропадал и прекращал все контакты с группой. Это было очень тревожным, потому что могло говорить о такой сильной боли человека, что он должен был буквально отказаться от здоровой поддержки и заботы, которую могла предложить группа. Хотя я и чувствовал себя порой отвергнутым и злился, когда это происходило, я дал слово, что никогда не «ампутирую» группу, независимо от чувства боли или разочарования; я был готов оставаться в группе, работать в ней и дать боли раствориться.

Работа по 12 Шагам выздоровления ВДА

Много лет назад 12 Шагов были созданы, чтобы помочь членам Анонимных Алкоголиков на их пути к выздоровлению. Эти шаги зарекомендовали себя как мощное руководство к действию. Когда создавались другие программы самопомощи, они обычно адаптировали эти шаги для своих собственных потребностей. Ал-Анон, Анонимные Игроки, Анонимные Обжоры, Анонимные Наркоманы, Анонимные Должники - все используют шаги.

12-шаговые группы выздоровления представляют собой новый образ жизни для многих лишённых покоя людей. 12 Шагов выздоровления ВДА предназначены исключительно для взрослых детей алкоголиков. Шаги Анонимных Алкоголиков - для наших родителей. 12 Шагов ВДА - для нас. Взрослые дети алкоголиков должны стремиться сделать эти шаги неотъемлемой частью повседневной жизни.

Я абсолютно убеждён, что моё выздоровление было бы весьма ограниченным и узким, если бы я не научился любить себя, не провёл бы инвентаризацию своих родителей, не держал бы в центре внимания себя и не нашёл бы Высшую Силу, действующую как любящий родитель.

Для миллионов принципы 12-ти Шагов сыграли ключевую роль в выздоровлении от многих зависимостей, компульсивного образа действий. Они помогают расчистить разруху прошлого, и они являются ресурсом, который может привести к пониманию себя, принятию себя, любви к себе и покою в беспокойном и тревожном мире. Самопознание и изменения проходят медленно и зачастую с большими усилиями. В понимании самих себя можно продвинуться далеко, изучая, как наше разрушительное поведение причинило боль нам, а также истоки, причины такого поведения.

Это та область, где 12 Шагов ВДА могут внести позитивный вклад в устойчивое выздоровление. Представленные далее шаги могут привести к глубоким открытиям себя, а затем к подлинной любви. Предлагаемые шаги выздоровления ВДА дают действенное руководство для процесса выздоровления.

Шаг 1. Мы признали своё бессилие перед последствиями жизни в алкогольной среде, которые сделали нашу жизнь неуправляемой.

Когда мы жили в наших больных семьях, у нас не было возможности избежать разрушительной силы болезни. Мы были глубоко затронуты семейным безумием и нездоровым поведением. Многие из того, чему мы были научены в детстве, сейчас делает нашу жизнь неуправляемой. Мы приобрели многие из разрушительных симптомов заболевания. Мы должны признать, что это так, и должны быть готовы решиться на длительную программу выздоровления.

Шаг 2. Мы поверили, что Сила большая, чем мы сами, может принести нас к ясности.

У нас как детей из неблагополучной среды не было ни гармоничной перспективы на будущее, ни наглядных моделей для ориентира. У нас не было возможности видеть здоровый, заботливый процесс жизни. С помощью нашей Высшей силы, как мы можем представить её, мы можем начать опыт исцеления и заботы. Ясность, а вместе с ней новое более глубокое понимание самих себя, станут доступны нам.

Шаг 3. Мы приняли решение любить себя и верить в нашу Высшую Силу.

Вместо того, чтобы предать свои жизни больным родителям, находящимся внутри нас, мы выбираем веру в духовную силу, большую, чем мы, однако мы определяем Её сами.

В моих силах решить проблемы в моей жизни, я признал, что мне необходимо принять себя и учиться заботиться о себе. Я обнаружил, что уже не могу снова подчинить себя нуждам или требованиям других.

Я медитировал и молился, чтобы помочь себе быть заботливым, терпеливым и внимательным к ранимому человеку, скрывающемуся внутри меня. В качестве отправной точки я представил себя как очень маленького мальчика и начал лелеять, заботиться об этом потерянном, испуганном малыше, который спрятался, чтобы выжить. Один из предпринятых мной шагов был таким - я ежедневно спокойно сидел в течение нескольких минут, повторяя фразу «Я люблю тебя, малыш Тони». Поначалу я чувствовал себя глупо, но вскоре я стал ощущать, что глубже понимаю своего внутреннего ребёнка и то, что он пережил. Так же как ответственность Высшей Силы - дать нам безусловную любовь, так и наша ответственность - дать своему ребёнку безусловную любовь.

Я также узнал, что такой заботливый подход может помочь соединить разрыв между мной и родителями. Я мог сидеть в тишине и представлять своего отца испуганным, сбитым с толку, обороняющимся маленьким мальчиком (каким он и был), и представлять себя, обнимающим этого малыша. В моих силах было практиковать принятие и понимание себя. Я начал отличать здоровые действия от нездоровых, злых людей от принимающих и разумных, положительные ситуации от отрицательных – т.е. предпринимать меры, приближающие меня к любви к самому себе.

Шаг 4. Мы выполнили тщательное и лишённое обвинений описание наших родителей, потому что, в сущности, мы стали ими.

Мы исследуем - без обвинения - поведение наших родителей. Эмоциональные реакции взрослых детей алкоголиков на жизнь - это в значительной степени соединение шаблонов поведения наших родителей. Воспитание в алкогольной семье почти неизменно означает, что мы берём как созидательные, так и разрушительные качества наших родителей. Чтобы простить и принять самих себя, нам необходимо ясно видеть, кем мы стали и насколько мы всё ещё реагируем на жизнь, как наши родители. Независимо от того, как далеко позади, по нашему мнению, мы оставили родителей, они всегда были с нами.

Многие взрослые дети алкоголиков рассказывали мне о том, что в молодости поклялись не стать похожими на своих родителей, однако, очнувшись через много лет, обнаружили, что во многом скопировали их шаблоны поведения и взаимоотношений. То, что сбивает с толку многих взрослых детей алкоголиков - это отличие их финансового, образовательного,

профессионального или социального положения от родительского, то из этого следует, что они никак не могли стать «как их родители».

В процессе работы по Четвёртому Шагу мы можем сделать два важных открытия. Первое - мы увидим, насколько же действительно мы напоминаем наших родителей в эмоциональном плане, даже при том, что, возможно, избежали алкоголизма (или других семейных проблем), пока росли. Второе - мы можем видеть некоторые общие черты в установках и поведении, но прийти к пониманию боли, страха, смятения и печали тяжёлого положения наших родителей. В этом понимании могут быть семена прощения и принятия.

Шаг 5. Мы признали перед нашей Высшей Силой, перед самим собой и другим человеком истинную природу нашей детской покинутости.

Проводя тщательное и лишённое обвинений описание наших родителей, мы приходим к пониманию того, как мы реагировали, приспособлялись, бунтовали, сопротивлялись, но в конце концов покинули сами себя. Когда мы анализируем природу болезни наших родителей, мы осознаём, сколько их шаблонов поведения подменило нашу юношескую чистоту и непосредственность, мы видим всё то отчаянное приспособление, всю боязливую защиту, выстроенную нами, всю подавленность, разочарование и бегство. Из-за этих механизмов, которые родители преподали нам, мы действительно покинули себя.

Все эти приобретённые вредные шаблоны поведения, перенятые нами, - действительно потери нашего детства. Нам необходимо признать это перед нашей Высшей Силой, перед самим собой и другим человеком, чтобы мы могли двигаться в сторону здоровой личности. Смысл этого шага в том, чтобы помочь нам признать, как мы были эмоционально покинуты как дети, и как мы покинули сами себя и стали нашими родителями.

Шаг 6. Мы были полностью готовы начать процесс исцеления с помощью нашей Высшей Силы.

В этом шаге мы подготовили себя к тому, чтобы обратиться к силе, превосходящей нас. Мы можем колебаться и сомневаться насчет разумности такого обращения, тем не менее следует иметь в виду, что исцеление возможно и действительно есть в этом мире и часто движимо актом доверия и веры. Здесь нас просят открыться для исцеляющей помощи духовной силы. Часть процесса исцеления приходит с пониманием того, насколько мы страдаем, когда держимся за наши разрушительные способы жить.

Нам необходимо подумать об избавлении от привычек и черт характера, которые так ограничили нашу возможность получать удовольствие от жизни. На этом этапе нашего выздоровления мы можем принять решение открыться и стать более восприимчивыми, охватить возможности и развивать отношения с нашей Высшей Силой, как мы её понимаем. Больше нет необходимости бежать от жизни или прятаться от неё. Этот шаг не указывает нам, что делать, он лишь

предлагает нам быть восприимчивыми и готовыми принять новый подход к жизни.

Шаг 7. Мы смиренно просили Высшую Силу помочь нам в процессе нашего исцеления.

Это мощный шаг. Он требует как смирения, так и партнёрского участия. Смирение включает в себя осознание, что мы действительно не хозяева вселенной, и что, по всей вероятности, есть божественный порядок, который мы можем принять. Однако, есть три состояния, которые могут встретиться на нашем пути. Во-первых, мы можем полагать, что были достаточно зрелыми и здравомыслящими, способными адекватно управлять собственной жизнью. Во-вторых, мы можем страдать от раздувшегося эго, которое мешает нам видеть, что именно мы делаем, чтобы увековечить свои проблемы. Мы слепы к любым формам самопознания или советам других. В-третьих, у нас нет реальных знаний или понимания конкретных шагов и действий, которые мы должны предпринять, чтобы начать процесс исцеления. Возможно, мы можем описать некоторые из наших проблем и трудностей, но мы не знаем, как включиться в процесс выздоровления. Все это может удержать нас от принятия смирения.

Этот шаг также основывается на фундаментальном убеждении, что мы тоже можем получить дар эмоционального здоровья, какое имеют многие другие благодаря 12-тишаговой программе выздоровления. Сомнительно, что все эти люди могли бы выздороветь без активного обращения за помощью к Высшей Силе, как они её понимали. Вера и желание искать какую-то духовную помощь помогли многим. Вера в Высшую силу является формой смирения. В поисках помощи мы встаем с места водителя. Такой подход открывает путь.

Молитва, медитация и желание увидеть и изменить наши реакции на людей и ситуации, являются ключевыми составляющими выздоровления. В конце концов мы начинаем видеть, что часть процесса исцеления требует абсолютной готовности изменить наши шаблоны поведения. Нам не следует быть в одиночестве в этих усилиях - мы всегда просим нашу Высшую Силу и членов группы о поддержке и руководстве.

Путь исцеления может быть более лёгким, но мы должны понимать, что для того, чтобы не быть одинокими в пути, мы должны приложить немалые личные усилия.

Как фермеры, мы никогда не сможем контролировать рост посевов. Нас просят только посадить семена и взрыхлить почву. Урожай придет от нашей Высшей Силы при помощи наших друзей и близких.

Шаг 8. Мы преисполнились желанием открыть себя безусловной любви нашей Высшей Силы.

В наших алкогольных семьях мы были жертвами, а наши родители были агрессорами. Впитав в себя черты наших родителей, мы стали агрессорами для самих себя, будучи не в состоянии дать себе ничего, кроме ненависти и критики.

Теперь мы готовы расстаться с представлением о себе как жертвах или агрессорах и открыться безусловной любви нашей Высшей Силы. Открываясь, мы наполняемся теплом и любовью, которых были лишены в детстве. Этот бесконечный источник любви всегда доступен нам, ожидая только, как мы откроем и впустим его.

Шаг 9. Мы обрели желание принять нашу собственную безусловную любовь, понимая, что наша Высшая Сила любит нас безусловно.

Мы обрели желание дать себе безусловную любовь и принятие, дарованные нашей Высшей силой. Активно применяя шаги, мы начали процесс создания самооценки и любви к себе, подтверждая своё достоинство и ценность. Мы предпринимаем важные шаги, ведущие к здоровью. Мы решили ввести в игру новое поведение, новые ответы, новые установки, которые будут вести к более наполненной, более умиротворенной жизни. Важно, что мы изучаем эти 12 путей к любви к себе.

Научившись дарить любовь себе, мы узнаем, как дарить любовь другим людям, и получать их любовь открыто и легко.

Шаг 10. Мы продолжали личную инвентаризацию, любили и одобряли себя.

В этом ежедневном шаге мы наблюдаем за нашими действиями и ищем те возможности и ситуации, которые помогают возрастить чувству собственного достоинства и любви к себе.

Мы можем использовать этот шаг для коррекции нашего курса в том случае, если отклоняемся от здоровых действий и начинаем снова воспроизводить разрушительные формы поведения. Если мы видим, что заигрываем сами с собой или намереваемся совершить что-то деструктивное, важно признать, что изменения должны происходить изнутри.

Мы можем просить нашу Высшую Силу о помощи, и мы можем обратиться к нашей группе поддержки в моменты преодоления того, что приносит отвращение к себе, обиду и чувство вины. Нам необходимо создать новую способность видеть и наблюдать, которая станет центром нашего поведения. Мы можем сделать это, ежедневно работая над шагом: исследовать, кто мы и что мы делаем сегодня, чтобы расти и меняться.

Шаг 11. Мы стремились путём молитвы и медитации улучшить осознанный контакт с нашей Высшей Силой, как мы понимаем Её, молясь только о знании Её воли для нас и силе для её исполнения.

Основная цель наших духовных усилий - стать открытыми и восприимчивыми к Высшей Силе. Наше эмоциональное состояние может быть улучшено путём молитвы и медитации. Став проводником воли Высшей Силы, мы можем прийти к новому пониманию, кто мы такие и как мы можем жить полноценной и счастливой жизнью.

Вопросы духовности и веры очень личные. Способы, которыми люди входят в контакт с Высшей Силой, бесчисленны. Есть много разных молитв, много подходов к молитве и различных форм медитации.

Многие неохотно приступают к молитве или медитации. Некоторым очень трудно сидеть спокойно в созерцательном настроении, им больше подходит импульсивность и деятельность. А кто-то давно уже сопротивляется идее молитвы, путая её с просьбами и жалобами. Людей с такого рода сопротивлением просят только быть готовыми рассмотреть некоторые действия, которые могут приблизить их к духовному пути или истине.

Когда я стал открытым для моей Высшей Силы, я укрепил своё чувство благоденствия и почувствовал гармонию со своей духовной частью. В таком состоянии я выхожу за пределы моих эгоцентричных требований и на самом деле переживаю больше жизненного опыта и ощущений. Небольшое предостережение: когда я впервые начал активно молиться, мои слова и обращения были направлены на то, чего я хотел и в чем нуждался в своей жизни. Некоторое время я не мог выйти за пределы «я хочу».

Но постепенно я стал тихо сидеть и слушать, а также молиться. Когда я развил это «глубинное слушание», которое я называю сердцевинной молитвы и медитации, полный возможностей новый мир и удовлетворённость вошли в меня. Я начал принимать простую идею: «Да будет воля твоя, а не моя». Таким образом, я освободился от ослепления собственными проблемами и потворства своим желаниям.

Шаг 12. Мы обрели духовное пробуждение в результате выполнения этих шагов и продолжаем любить себя и применять эти принципы во всех наших делах.

Любовь к себе и принятие себя неизбежно приведут нас к чувству связи с большей вселенной. Когда мы были жертвами семейного алкоголизма, мы потеряли себя в угоду требованиям болезни. На протяжении всей нашей взрослой жизни, и особенно в ВДА, мы делали попытки вновь обрести и заботливо относиться к своей независимой подлинной личности. Благодаря работе по шагам по мере сил и развитию отношений с нашей Высшей Силой, мы можем получить великолепные новые знания и возможность по-настоящему измениться. Мы можем найти счастье и удовлетворённость во всём, что только можем представить. Это не значит, что в нашей жизни никогда не будет проблем, но мы сможем легко и уверенно решать их. Это решение существует за пределами нас. Работая по программе каждый день и принимая своё бессилие перед последствиями жизни в алкогольной среде, мы можем научиться любить себя. И когда мы придём к этому, мы откроемся любви других иным, здоровым образом.

Делясь друг с другом опытом, мы будем как зеркала, отражающие наше новое развитие и любовь. Применяя эту программу во всех наших делах, мы можем рассеять прежнюю деструктивную личность, которая так искалечила

нашу жизнь. Мы больше не имитируем нормальную жизнь. Теперь мы принимаем её.

ЗНАЧЕНИЕ ПОДОТЧЁТНОСТИ И ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Идентификация наших проблем

Основная цель Списка характерных особенностей - помочь определить образ жизни, который в лучшем случае можно охарактеризовать как беспокойство, а в худшем как страшное наказание. Для многих новых членов ВДА «Список» является начальной точкой идентификации. Новички видят лист с перечнем некоторых своих самых нездоровых моделей поведения, своих наиболее болезненных реакций на жизнь и понимают, что они не одиноки.

Посещая собрания и начиная рассказывать об искажённых способах, которыми приспосабливались к болезни семьи, новички начинают обретать ясность в отношении своих детских проблем и могущественных сил, причастных к этому. С течением времени, посещая многие встречи и работая по 12-ти Шагам выздоровления, они начинают видеть связь между отчаянными детскими реакциями и нынешними шаблонами поведения. Слушая, как члены группы делятся насущными проблемами, они обретают возможность увидеть свои собственные.

Свой собственный Список

В какой-то момент, в течение первых месяцев, новичкам ВДА необходимо взять авторучку и составить список проблем и шаблонов поведения, которые доставляют им наибольшее беспокойство в повседневных делах – их собственный «Список».

Превосходной отправной точкой является Список характерных особенностей ВДА. Для тех, кто может быть слишком смущён, чтобы разобраться, с чего начать, и для тех, кто мог ошибочно рассматривать всё нынешнее поведение как проблемное, Список характерных особенностей является фактическим и обоснованным началом отсчёта.

Новичок может рассмотреть и пометить те пункты, которые относятся к нему, а потом выписать их на отдельном листе в две различные группы:

- 1) те, которые, похоже, вызывают частые затруднения в их личных и рабочих отношениях;
- 2) те, которые вызывают редкие, но существенные сбои в наслаждении жизнью.

В дополнение к пунктам из Списка характерных особенностей члены ВДА могут также определить и другие проблемы: компульсивное переедание, излишние траты, неподобающее поведение в пьяном состоянии, кражи, резкий обрыв дружеских связей, навязчивая лживость с друзьями и родными и опасные сексуальные связи. Новичкам следует добавить такие проблемы в список.

Целью этой работы является получение чёткого представления о характере и тяжести проблемного поведения, которое может серьезно повлиять на радость жизни. Это усилие необходимо, чтобы обрести ясность. Такая работа даёт хороший результат в сочетании с Первым, Вторым, Третьим, Четвёртым и

Пятым Шагами выздоровления ВДА. Шаг второй, например, включает в себя убеждение, что мы можем обрести ясность и понимание наших деструктивных моделей поведения. Не всякое деструктивное поведение является очевидным. Люди-угодники пойдут на многое, чтобы удовлетворить других и сохранить согласие. Хотя это может считаться приемлемым и дружелюбным способом реагирования на мир, на личном уровне угодничество лишает взрослых детей сосредоточенности на себе и здоровья. Перечисляя проблемы и действия, которые вызывают у нас трудности, мы можем использовать эти отличительные черты в качестве ориентира.

Со временем по мере самопознания новичок может дополнять список. Обычно поиск и тщательная инвентаризация моделей поведения родителей обнаруживают дополнительные проблемы и свойства личности, вызывающие у взрослых детей осложнения. Действия на этом этапе заключаются в создании портрета из нездоровых реакций на жизнь. Цель – понимание и ясность. Без ясного понимания того, что сдерживает взрослого ребенка, не может быть никакого целенаправленного движения вперед. Большинство людей не может реально противостоять или иметь дело с тем, что они не могут признать или понять.

Каждый день в спокойное вечернее время взрослому ребёнку следует посидеть со своим личным списком характерных особенностей и попробовать выполнить следующее:

- Внимательно прочитать каждую проблему медленно и вдумчиво.
- Поразмышлять над каждым пунктом и определить, не вызвал ли данный вопрос сложных ситуаций в течение дня.
- Рассмотреть обстоятельства каждого неблагополучия или происшествия за день и определить, как мироощущение и действия взрослого ребёнка способствовали проблеме.
- Подумать, какой ответ и какое действие были бы более здоровыми.

Осведомлённость

Цель вышеизложенного в том, чтобы помочь взрослому ребёнку подробно ознакомиться с природой своих проблем и с тем, в какой степени они вызывают трудности и выбивают из колеи. Этот обзор не следует рассматривать как момент интенсивной самокритики. Негативный взгляд может привести только к фрустрации и отчаянию. Взрослого ребёнка просят рассмотреть, не критикуя и не обвиняя, пусковые механизмы возникновения проблем, их характеристики и результаты.

В процессе этой работы взрослый ребёнок начинает видеть, что только одно понимание не является выздоровлением. Истинная ясность включает в себя осознание самопораженческих шаблонов, некоторое понимание того, как человек активизирует проблемы, и признание того, что необходимы определённые усилия для достижения значимых изменений. К счастью, никого не просят делать это в одиночку. Другие участники группы находятся рядом,

чтобы оказать поддержку, и Высшая Сила всегда доступна для нас, если мы принимаем решение искать духовное руководство и подпитку.

Журналы

Некоторые члены ВДА находят очень полезным ещё и ведение журнала.

Журнал может быть разделён на три части:

1. Список наиболее проблемных вопросов для проработки.
2. Дневник, где взрослый ребёнок может записывать как успешные, так и неудачные действия по исправлению личных проблем.
3. Список личных целей выздоровления, с которыми можно ежедневно сверяться. (Цели выздоровления будут рассмотрены подробно в следующем разделе.)

Я обнаружил, что ведение журнала или дневника может быть очень полезным. В своей жизни я легко отвлекаюсь и, как правило, отдаляюсь от своих целей выздоровления. Имея эти цели в виде записей и ежедневно анализируя их, я обновляю список проблем и фокусируюсь на положительных аспектах своего выздоровления.

Создание целей выздоровления

В этом разделе речь пойдёт об одном из подходов к выздоровлению, которому взрослые дети часто сопротивляются. Некоторые взрослые дети находят, что любое обсуждение целей выздоровления производит на них впечатление чего-то обезличенного и механического. Как живущие полной жизнью люди они чувствуют, что процесс выздоровления не должен быть сведён к неким упражнениям.

После значительных усилий я пришёл к выводу, что создание ряда личных целей выздоровления и запись их на бумагу, вместе с некоторыми идеями о том, как достичь этих целей, может ускорить процесс. Я считаю, что очень легко потерять из виду, куда я иду и как я планирую попасть туда. Другие поделились со мной, что для них это тоже верно.

Мои первые попытки ставить цели были довольно ограничены. К счастью, мне хватило ума, чтобы не откусить больше, чем я мог прожевать. Я решил заняться некоторыми своими не самыми большими проблемами, потому что знал, что могу довольно быстро с ними разобраться. Например, «в наследство» от своих родителей я получил склонность быть требовательным и грубым с продавцами. Поэтому я поставил перед собой цель изменить эту пагубную привычку. Когда я заходил в магазин, я делал сознательные усилия быть милым и дружелюбным. Иногда мне это удавалось. Но когда я сделал эту попытку, мне стало легче и вскоре это перестало быть моей проблемой. Начав с небольших задач, я увидел прогресс сразу, что позволило мне построить чувство собственного достоинства и уверенности в себе.

Я понял, что мне важно составить дорожную карту для решения своих проблем. На самом деле я не хотел вдаваться в такие подробности. Но я знал,

что если я не составлю план действий, то потеряю слишком много шансов. Если я хотел быть здоровым, я должен был быть готовым предпринять соответствующие шаги. К тому времени я был в состоянии обратиться к своей Высшей Силе за энергией и решимостью.

Кто-то рассказал на собрании следующее, и этот образ остался в моей памяти: путешественник хотел пересечь опасную реку. Ему сказали, что он может грести и рассчитывать на то, что его Высшая Сила (которую он называл Богом) будет вести лодку.

Ему также сообщили, что если он очень захочет, то может встать за штурвал и рулить вместо этого, но у Бога есть установка – не грести! Я всегда вспоминаю эту историю, когда выпадаю в соблазн ожидания чуда.

Моё выздоровление преподнесло мне один бесценный урок: я не могу ожидать роста и выздоровления, если не делаю постоянных усилий. Порой то, чего я действительно хочу – это волшебное выздоровление, желательно такое, когда моя Высшая Сила стирает меня до чистого листа всего за несколько месяцев и быстренько одаривает эмоциональным благополучием. В этой фантазии я вижу свою роль, в которой есть совсем немного взаимодействия. Остальное будет сотворённым для меня чудом! К сожалению, это не совсем так. Я должен грести.

Я не могу переоценить значение списка ваших вопросов на листке бумаги вместе с путями, которыми вы планируете работать над ними. Выздоровление обретает большее значение и смысл, когда вы записываете свои цели и часто просматриваете их. Проблемные вопросы не ускользают от нас так легко, если мы держим их в фокусе.

Другие распространенные проблемы

В дополнение к проблемам, описанным в Списке характерных особенностей, и другие способы поведения часто вызывают непроходящее раздражение и дисгармонию. Главными среди них являются контроль, критическое суждение, раздутое эго, нетерпимость и раздача советов.

Проблемы контроля

Стремление контролировать действия других людей, обстановку вокруг себя и всякого рода ситуации часто является проблемой для взрослых детей алкоголиков. Удушающий заботой, контролирующий, манипулирующий другими, властный, проходящий бульдозером – любая из этих характеристик является для многих постоянным источником беспокойства.

Контроль, как правило, предполагает крайнюю (и, увы, невыполнимую) необходимость организации своей собственной жизни так, чтобы в ней были безопасность, надёжность и предсказуемость. Зачастую «спасатели» прибегают к крайней степени контроля. Спасая, они видят, что спасаемый ими зависим от них, следовательно, сам спасатель контролирует ситуацию, а значит неуязвим. Спасатель может ощущать себя заслуживающим доверия, надёжным и нужным.

Проблема контроля возникла у меня рано. Ещё маленьким мальчиком я узнал, что манипулируя родителями при помощи юмора, я могу привести их в хорошее настроение и в ответ получить благосклонное отношение к себе.

Это были мои примитивные попытки устроить так, чтобы гнев и насилие не извергались на меня. Когда мои родители были в гневе, могло произойти всё, что угодно, и мне было очень страшно. Так что я полагался на юмор в качестве защиты. Я стал сверхбдительным, всегда следил за сигналами внешнего мира, которые грозили критикой, обидой и замешательством. Будучи ребёнком, я стал личностью, основанной на страхе, и обнаружил, что могу уменьшить этот страх, контролируя людей, пространство и обстоятельства в качестве угодника.

Критика

Критика и негативные оценки в адрес других людей так же могут быть крайне разрушительными. Они неблагоприятны и могут легко привести к изоляции. Критика не только отталкивает людей, но и отвлекает внимание от собственных проблем.

В ВДА раньше была популярной шутка: «У меня нет времени, чтобы работать над своей проблемой, потому что я очень занят, принимая инвентаризацию». Рост и развитие требуют энергии и концентрации. Старайтесь не тратить время на бесполезную и непродуктивную привычку придираться к другим – это может легко занять весь ваш день.

Ведущий консультант по семейным отношениям предупреждает, что самая разрушительная сила в любых отношениях - это постоянная критика, и он предписывает своим клиентам обязательно перестать критиковать друг друга в общении. Это очень действенная рекомендация, которая может оказаться полезной взрослым детям алкоголиков. Критика может уводить наш взгляд от собственных недостатков. У многих она питает искажённую потребность смотреть на других свысока. Но что она совершенно точно делает, так это отдаляет нас от других. Как я могу быть открытым для других, услышать их сквозь рёв направленной на них критики? Если есть цель – жизнь в гармонии с окружающими и работа над своими собственными проблемами, то критика может рассматриваться только как действие, приводящее к обратным результатам. В преамбуле одной из программ выздоровления есть такие строки: «Пусть не будет критики друг друга».

Раздутое эго

Раздутое эго может вызвать хаос в любых отношениях. Как и большинство людей, я развил представление о том, какой я и каким бы я хотел выглядеть в глазах других, основанное на том, как ко мне относились в детстве и каким меня считали родители. Таким образом, я приобрёл довольно искажённое представление о себе.

В ранней юности я выработал своего рода оборонительное высокомерие, позу ложного превосходства. Я использовал это, когда в общении мне что-то

угрожало или когда на меня не обращали должного внимания. Я запугивал, чтобы проходить через ситуации, когда ощущал уязвимость и потерю контроля. Я вспыхивал особого рода гордостью, которая отдаляла меня от других. В ВДА такой подход часто лишал меня шансов на единство с другими членами сообщества, поэтому даже на собраниях ВДА мне потребовалось некоторое время, чтобы избавиться от завышенной самооценки, которая защищала меня от уязвимости.

Процесс осознания природы моего несостоятельного представления о себе был очень трудным. Как и у других, у меня были проблемы с признанием высокомерия и гордыни, защищающих меня. Прежде, чем решиться отказаться от них, я хотел чего-то нового, что сохранит мою неуязвимость и будет продолжать защищать меня от других людей и их реакций на меня.

Нетерпимость

Нетерпимость – это закрытость для других идей, подходов или предложений. Она больше, чем что-либо другое, тормозит выздоровление. Когда уровень дискомфорта у человека высок, быть открытым для нового и отличающегося от своего образа жизни бывает очень трудно. Продолжительное время культивируемые негативные модели поведения не терпят конструктивных предложений. Многие предпочитают полагаться на проверенные временем реакции, такие как избегание, игнорирование проблем и подавление чувств.

Какой бы ни была угроза, по обыкновению мы хотим быть защищены. Открыться и стать терпимым к изменениям предполагает, что нужно отпустить и сдаться. Познание и осознание, кто мы есть, не могут совершаться принудительно, но взрослые дети алкоголиков могут ускорить выздоровление, культивируя непредубежденную готовность следовать здравым советам и подходам. Вспышки гнева и враждебности могут обратить выздоровление (да и всю жизнь) в руины. Когда-то в юности некоторые из нас, возможно, использовали гнев и враждебность как защиту и способ удовлетворить некоторые свои потребности, но теперь это служит нам плохую службу во взрослом мире.

Гнев и враждебность не являются жизнеспособными методами взаимодействия и реагирования. Мы не должны копить гнев в себе, пусть он проходит через нас. Нам не станет лучше, если мы будем взрываться на наших друзей, семью или коллег. Некоторые из нас, я думаю, видят в гневe инструмент принуждения и запугивания.

Неконтролируемому гневу подвержены некоторые взрослые дети, и, вообще, это тревожит всех. Атаки праведного негодования редко способствуют росту, как и враждебные выпады, скрытые под маской полезного опыта.

Я узнал, что когда ярость переполняет меня, я могу применить несколько стратегий, чтобы остудить свой гнев. Если я один, то прописываю свои чувства гнева и ярости в дневнике. Если я с другим человеком, то говорю: «Мне нужен

тайм-аут», - и уйду. Другой метод, который я использую, это медленные, глубокие вдохи и медленный счёт в обратном порядке, пока не почувствую себя спокойнее. Сдержанность языка должна стать образом жизни для тех, кто страдает непреодолимой потребностью взрываться и яростно нападать. Выпускать пар и проживать враждебность лучше в безопасной и поддерживающей атмосфере – в кабинете терапевта, со спонсором или близким другом, или на берегу океана, когда поблизости никого нет.

Давать советы

Давать советы может быть замечательным и взаимовыгодным занятием. К сожалению, в ВДА это порой может указывать на трудности. Мы все знаем людей, которые проводят большую часть дня, раздавая советы, указания и инструкции другим. Раздача советов часто является способом избежать боли от собственных проблем. Если взрослый ребенок принимает эту роль советчика-спасателя, вы можете быть уверены, что где-то есть значительный отход или уклонение от личных проблем.

Одна из вещей, которую я усвоил в Ал-Аноне, что худший недостаток – это совет. Предложения работают гораздо лучше. Я всё еще прилагаю усилия, чтобы отпустить эту потребность. Я учусь убирать с пути своё эго, смотреть в лицо своим собственным проблемам и работать на их решение, а не на схематичные и замысловатые вопросы, которые могут ставить передо мной люди. С помощью моей Высшей Силы я узнал кое-что о человеческих проблемах и их причинах, но я достаточно неуверенно даю советы другим относительно их романтических, семейных или рабочих дел. Однако поскольку вы читаете эту книгу, вы видите, что я не стесняюсь говорить о выздоровлении и некоторых уроках, которые я усвоил.

Заручиться поддержкой других

Почти каждый в ВДА знает, как трудно бывает обратиться к кому-либо. В основном есть страх, что те, к кому вы обратитесь за помощью, отклонят вашу просьбу, отнесутся к ней с безразличием или, того хуже, раскритикуют ваши попытки.

К счастью, я редко с этим встречался. Большинство хорошо осознаёт, что ВДА – это сообщество, в котором предполагается шеринг и забота. Любовь, опека и поддержка оказываются в той степени, на которую способен участник.

Скорее всего, не слишком мудро будет подойти к новичку со сложными проблемами или вопросами. Если вы работаете уже по одиннадцатому шагу выздоровления, ваш рассказ о молитве и медитации может вызвать лишь незначительный отклик, если вы обратитесь к новичку с целью руководства.

Допустим, у вас возникли проблемы на работе. Например, ваш босс узнал о ваших опозданиях. Вместо того, чтобы поставить под угрозу работу или карьеру, вы можете попросить у кого-то из группы, кто встаёт рано, звонить вам и поддержать вас в вашем стремлении приходить вовремя. Может быть, вы

планируете на праздники поехать к родителям в отдалённый город. Вы не показывались у них два года, теперь у вас пять месяцев выздоровления в ВДА и вас беспокоит, как вы будете вести себя во время визита. Обязательно спросите у одного-двух членов группы, можно ли им позвонить и попросить о поддержке во время визита к родным в случае, если ситуация станет напряжённой или вы потеряете перспективу. Скорее всего, вы чувствуете себя в безопасности, но просто хотите получить дополнительную страховку и систему поддержки. Ничто не вызывает такого реактивного поведения и высокого уровня стресса, как посещение родителей в праздники!

Я думаю, что готовность является ключом к получению наибольшей пользы от вашей группы. Пользуйтесь каждым положительным свойством, которое может предложить группа. Немало новичков считает, что они должны расти сами по себе. В конце концов, так было в алкогольной семье - не доверяй другим, сделай всё сам. Часть процесса роста - в том, чтобы научиться доверять другим. А составляющая доверия другим - в том, чтобы обратиться за поддержкой, особенно когда вы чувствуете, что стоите на тонком льду. Я делаю это снова и снова, и это работает на меня. Мне пришлось избавиться от ужасной склонности делать всё в одиночку. Моя боязнь людей, страх критики и чувство неполноценности всегда были в сговоре с целью удержать меня на болезненном и заведомо опасном одиночном пути. В ВДА у всех нас есть возможность отказаться от одиночного путешествия.

Многие взрослые дети алкоголиков ищут поддержки других, чтобы следить за намеченными целями. Я знаю, что оставь я только свои собственные методы, я никогда не завершил бы 12 Шагов ВДА и не совершил бы таких смелых поступков. К счастью, мне хватило ума понять, что от себя самого мне мало пользы, но я могу совершать чудеса при поддержке других людей и божественной благодати моей Высшей Силы.

И вот как я вижу себя сейчас – как чудо. Но я должен был протянуть руку, чтобы попросить других помочь мне оставаться подотчётным и ответственным за всё, что бы я ни собирался сделать. Мне нужны были небезразличные люди, которые были бы заинтересованы в моём выздоровлении, как жизненно важном для них самих, и ожидали бы взаимного участия с моей стороны. В широком смысле, когда один из нас выздоравливает, мы все выигрываем. С самого начала я сформулировал свою личную программу выздоровления. Программа 12 Шагов ВДА и мои личные проблемы ожидали встречи друг с другом. Я позволил своей Высшей Силе управлять, но грести пришлось мне. Чтобы оставаться сосредоточенным на своих усилиях, я сообщил другим о своих планах и попросил у них возможности делать отчёт и анализ. Это подкрепило мою уверенность, что я больше не один. Я выздоравливал при помощи других людей, и если бы я сбился с курса, не дотянул бы до цели или же поменял курс - всё, что угодно - эти люди остались бы рядом, интересовались бы мной без осуждения и обвинений. Они выслушивали, предлагали, призывали меня и, прежде всего,

показывали мне, что они действительно заинтересованы в моём выздоровлении. Поэтому я рос и менялся и продолжаю процесс выздоровления.

Спонсорство

Многие 12-шаговые программы одобрили концепцию выбора спонсора по определённым правилам. Спонсор - это человек, к которому вы можете регулярно обращаться за руководством, рекомендациями и помощью в процессе выздоровления. Его основная роль состоит в том, чтобы показывать перспективу, поддерживать и ободрять новичков или подспонсорных. Как правило, спонсор уже давно в программе и его выздоровление вызывает у вас уважение.

Концепция спонсорства работает на удивление хорошо, особенно в Анонимных Алкоголиках, крупнейшей и старейшей 12-шаговой программе. Концепция проверена временем и помощью миллионам.

Одним из объяснений этому может быть то, что спонсор выражает заинтересованность, готов поддержать и, прежде всего, считает себя ответственным за новичка или подспонсорного. Новичок, готовый пожертвовать определённой долей суверенитета, может приобрести неизмеримо больше. Спонсорство может положить начало доверию и способности делиться с другим человеком. Новички могут получить очень много от непредвзятой, заинтересованной и бережной обратной связи.

С другой стороны, бывают редкие случаи, когда, к сожалению, выбран спонсор, не готовый к этому или находящийся, возможно, в состоянии слишком сильного эмоционального стресса, чтобы дать новичку необходимое руководство. В большинстве случаев, о которых я слышал, причиненный ущерб не был непоправимым; похоже, что вмешивается Высшая Сила и исправляет такой злополучный выбор.

Спонсорство и выбор спонсора - добровольное действие. Никто не обязан жениться на спонсоре или подспонсорном. Спонсоры берут обязательство поддерживать, заботиться и передавать знания. Они не имеют полномочий подчинять себе, придирается или оскорблять тех, кто ищет их помощи. В редких случаях, когда проявляется нездоровое поведение, подспонсорному следует закончить отношения со спонсором. Так же нужно поступить, если в отношениях слишком много трений и разногласий. В идеале спонсорство даёт новичку возможность довериться и общаться на глубоком личностном уровне.

В отношениях со спонсором новички должны быть в состоянии ослабить свою защиту и учиться. Для гетеросексуалов спонсорские отношения более эффективны, если участники будут одного пола. В любом случае, сексуальность не должна быть частью этих отношений.

Роль спонсора в ВДА не очень ясна. Некоторые группы одобряют такие отношения, а другие уходят от них. Поскольку многие взрослые дети испытывают трудности в общении с авторитетными фигурами, наставниками или консультантами из-за многолетнего насилия и непостоянства, которое

проявляли родители, я легко могу понять нежелание прибегать к спонсорству. Но в целом я за спонсорство. Оно оказалось такой ценной помощью в выздоровлении во множестве других программ, что заслуживает тщательного рассмотрения и в ВДА.

Поиск профессиональной помощи

Некоторым членам ВДА нужна дополнительная помощь, и они могут попасть в группу выздоровления для взрослых детей алкоголиков. Не редкость, что взрослые дети приходят в ВДА с чемоданом проблем. Некоторых проблемы могут привести к применению принципов выздоровления ВДА, а другие могут оказаться менее восприимчивыми к процессу выздоровления.

Для таких людей групповая терапия для взрослых детей алкоголиков (или индивидуальная терапия с квалифицированным в этой области специалистом) может оказаться мудрым решением.

В последние несколько лет многочисленные лечебные центры в Соединённых Штатах разработали интенсивные амбулаторные программы выздоровления. Программы представляют собой 1-4 недельный курс интенсивной групповой или индивидуальной терапии специально для взрослых детей алкоголиков.

Я не считаю, что программа ВДА может и должна быть единственным способом лечения взрослых детей алкоголиков. Взрослые Дети должны понимать, что, храня преданность процессу выздоровления, всегда можно извлечь пользу из регулярного и частого посещения собраний. Развитие дружеских отношений в ВДА, работа по шагам выздоровления и, в случае необходимости, определённая терапия - всё может помочь.

Те, кто принимает решение пройти терапию, достигнут большего результата, если найдут профессионала, специализирующегося на проблеме взрослых детей алкоголиков и знакомого с программой. При отрицании и сопротивлении, столь сильно маскирующих нашу эмоциональную сферу, профессионалы могут помочь взрослым детям увидеть, где и как различные аспекты болезни воздействуют на них. Однако мне кажется, что один час индивидуальной терапии или 90 минут групповой терапии еженедельно, должны быть дополнены двумя или тремя собраниями ВДА, особенно на раннем этапе выздоровления. Для некоторых взрослых детей час терапии снимает только верхний слой проблемы.

Взрослые дети также должны быть готовы к отношениям с другими участниками ВДА и контактировать с ними как можно чаще. Я убеждён в этом. Мои товарищи по группе были моими гидами, показывая, в чём я испытываю затруднения. Мне необходимо было проводить с ними много часов в неделю. Я нуждался в общении, потому что хотел полностью выздороветь, а это я никогда не смог бы сделать в одиночку.

ВОПРОС ВЕРЫ

Понятие Высшей Силы

Будучи духовной программой, ВДА просит своих членов рассмотреть возможность развития веры в Высшую Силу, духовную силу или истину в их понимании. ВДА не связано ни с какой религиозной организацией, и ни от кого из членов никогда не требовалось принимать какое-либо формальное или даже неформальное духовное верование.

Членов ВДА просто просят рассмотреть возможность духовного пути, выбрав любую силу, божество или космическую энергию, с которой они будут чувствовать себя удобно. В моем собственном выздоровлении я обнаружил, что вера в Духовную Сущность дает мне исцеление и заботу. Я подготовился к тому, чтобы позволить силам, находящимся вне моего контроля, помогать мне в выздоровлении.

Само понятие Высшей Силы может всерьез беспокоить некоторых людей, вышедших из семей алкоголиков. В детстве нашими авторитетными фигурами являлись наши родители-алкоголики или со-алкоголики – люди эмоционально неустойчивые, и мы достаточно получали от них насилия и предательства. Поэтому взрослые дети алкоголиков обнаруживают, что им крайне трудно полагаться или доверять любой силе или верховной власти – даже если выбрали ее сами. Наши авторитетные фигуры были грозными дисфункциональными родителями, которые по своему произволу то проявляли заботу, то отказывали в ней, зачастую весьма жестоким образом. Сопротивление – это самая естественная реакция в нашем случае.

Многие из нас пытались верить в наших родителей, что приводило к губительным последствиям. Мои родители были в высшей степени непредсказуемыми. В один день я мог получить похвалу за то, что сделал, а на другой день мог получить нагоняй за то же самое. Не было никакой последовательности. Я попеременно приходил то в ужас, то в ярость из-за авторитетных фигур моего детства.

Достижение готовности воспринимать понятие Высшей Силы в ВДА не обязательно происходит болезненно, но на это может потребоваться достаточно много времени. К счастью, большинство известных мне взрослых детей, которые поначалу испытывали дискомфорт или сопротивлялись вере в Высшую Силу, в конечном счете поверили. Со временем они признали понятие силы, большей, чем они сами, что помогло им обрести новое понимание и принятие себя. В начале мне пришлось отставить критические суждения о Силе, большей, чем я, чтобы положить мои убеждения и соображения на полку. Затем я стал прислушиваться к другим и наблюдать, как они воспринимают свою Высшую Силу. Я никогда не чувствовал, что на меня давят, заставляя верить во что-либо, мне только предлагали отложить в сторону мои давние представления и открыться новым возможностям. И, как и многие до меня в других 12-шаговых программах, я развивал веру в нечто за пределами того, что я мог

непосредственно воспринимать. Я признал: что-то пытается с любовью вести и меня, и других. Мало-помалу я приобрел уверенность, что некая Высшая Сила двигает меня в направлении цельности и любви. Я мог видеть это в повседневной жизни. По мере того, как я наблюдал, что прохожу через болезненные перемены и достигаю такого душевного покоя, которого я никогда раньше не испытывал, я начал понимать, что я не смог бы ничего этого сделать в одиночку.

Вера и духовность – это вопросы личного характера. Людям трудно сформулировать их убеждения в этой области и еще более трудно изложить их в книге.

История полна событий, которые можно приписать вере в Высшую Силу. Основатели самой первой 12-шаговой программы, Анонимные Алкоголики, заявляли предельно четко, что их сила и руководство исходили от веры в Высшую Силу.

Агностики и атеисты приветствуются в ВДА, так же как и верующие любых вероисповеданий. Мы настоятельно рекомендуем всем, у кого есть серьезные сомнения насчет веры в Высшую Силу, на мгновение отложить их в сторону и просто посетить собрание ВДА и почувствовать на своем опыте его исцеляющую силу.

Взрослые дети, у которых уже есть прочная вера в Высшую Силу, имеют дополнительный источник, чтобы черпать из него.

Я не знаю более полезного пути к исцелению и выздоровлению, чем через содружество с Высшей Силой, как мы ее понимаем. Во многих случаях я был свидетелем тому, что я описал бы как чудеса веры. Я видел исцеление и рост там, где это казалось абсолютно невозможным. Я видел, как радость и спокойствие заменяли душевную боль и эмоциональный разлад. Я наблюдал, как взрослые дети боролись со всеми видами существующих проблем и одерживали победу благодаря вере. Я твердо убежден, что эта вера и благодать доступна каждому из нас.

Молитва

Слушая других, повествующих о том, как молитва осуществилась в их жизни, я не получаю ничего даже отдаленно похожего на ту радость, что я переживаю, ощущая отклик на свои собственные молитвы. Когда я молюсь, я чувствую, будто веду разговор с моей Высшей Силой. В этих беседах я в большинстве случаев прошу руководства и направления. Когда я не уверен, куда идти, я прошу у своей Высшей Силы любви и понимания. Я с готовностью замечаю, когда получаю помощь. Мой ум затихает, и мысли обретают ясность. Всякий раз, когда страх или уныние обрушивается на меня с разной интенсивностью, я использую силу молитвы, чтобы пройти через это.

Когда это возможно, я стараюсь войти в безмятежное созерцательное настроение перед молитвой. Я знаю, молитва не требует какой-то специальной

обстановки, но я обнаружил, что я более сосредоточен и сконцентрирован, когда успокаиваюсь.

Молитва не помогает мне, когда я прошу мирские вещи – деньги, машину побольше, славу, новый дом или выигрыш в лотерею. Полагаю, что если бы молитвы в этой области получали отклик, я с легкостью ушел бы в сторону и употребил свою энергию на эгоистические цели. Я обнаружил, что чем больше я ежедневно практикую молитву (и медитацию), тем больше я вижу в этом средство для развития духовной связи с моей Высшей Силой и огромного доверия и любви к моим попутчикам в ВДА. Молитва также направляет меня в путешествии к постижению себя. В своих молитвах я часто прошу, чтобы мне показали мои мотивы, природу моей боли и подлинную сущность моего страха или гнева. Это позволяет мне заглянуть за экраны и защиты, которые я использую, чтобы спрятать себя от себя.

Я также открыл, что молитва действует крайне благотворно, когда я не могу напрямую помочь кому-то в трудной ситуации или оказать поддержку.

Я часто умолял свою Высшую Силу: «Пожалуйста, помоги этому человеку сделать то, что принесет любовь и исцеление».

Я вижу, что во всех моих делах молитва является мощным инструментом во благо. Я полагаю, что некоторые члены ВДА могут оспорить мою веру в силу молитвы таким аргументом, как «Молитва будет услышана, только если ты сделаешь свою часть работы». Это может быть частью формулы, или возможно, что моя Высшая Сила поставляет мне и стимул и направление. Я предпочитаю верить, что моя Высшая Сила также обеспечивает и энергию, которая нужна мне, чтобы грести веслами.

Разумеется, я не чудотворец, но мне приходилось наблюдать небольшие чудеса. Ежедневно всякий раз, когда я оказываюсь в небезопасной ситуации, я использую молитву «Боже, пожалуйста, помоги мне!» Это помогает мне успокоиться. Молитва помогает мне установить связь с моей Высшей Силой, и за счет этого я получаю новое принятие себя. На протяжении многих лет я сражался с обездоленным потеряннным ребенком внутри себя, который сопротивлялся выздоровлению. Молитва была основным инструментом, чтобы успокоить его. Мои молитвы о большем принятии и узнавании себя провели меня через несколько наиболее тяжелых моментов. И я знаю из бесед с сотнями членов ВДА, что молитва помогала им точно также.

Любопытная вещь: люди крайне редко говорят на тему молитвы. Всякий раз обсуждение этой темы сопровождается смущением и сдержанностью в разной степени. Действительно, молитва – это очень личное дело; но я часто удивляюсь, почему взрослые мужчины и женщины стыдливо воздерживаются от комментариев и обмена мнениями о таком мощном инструменте выздоровления. Сейчас у меня есть огромное желание рассказывать людям о той роли, которую молитва сыграла в моей жизни и выздоровлении.

Медитация

Много лет назад мне сказали, что молитва - это способ говорить с Богом и что медитация - это самый действенный способ слушать Бога. Так как большинство людей скорее предпочтут говорить, чем слушать, нет ничего удивительного в том, что медитация, похоже, менее популярна, чем молитвы с разными просьбами. Некоторые люди чувствуют себя гораздо более комфортно и безопасно, когда они сами активны. Они испытывают трудности, пытаясь спокойно сидеть в состоянии созерцания. Я полагаю, что спокойный тихий голос Высшей Силы лучше слышен, когда искатель сидит в спокойном медитативном состоянии.

К сожалению, этот мир полон сотен вещей, отвлекающих нас от данного аспекта духовного возрождения.

Для тех, кто не склонен верить в Высшую Силу, медитация может оказаться чудесным способом поразмышлять о жизни, отношениях и проблемах, с которыми мы сталкиваемся. Из спокойной тишины могут излиться понимание и ответы. Я предлагаю всем взрослым детям независимо от их верований и мотивации регулярно практиковаться в какой-нибудь форме медитации. Мои первые опыты в этой области позволили мне успокоить мои вечно скачущие мысли.

Медитация – это та движущая сила, что позволяет мне обогатить мою духовную жизнь. Я постарался развить особый подход к слушанию. В медитации я открыт указаниям. Я становлюсь действительно готовым и восприимчивым, откладывая в сторону свои желания и нужды и переходя в позицию сосредоточенного внимания и слушания. Я расслабляю тело и концентрируюсь на своем дыхании и стараюсь стать как можно более восприимчивым. Вдыхаю "Бог", выдыхаю "любит меня". Я делаю так, чтобы стать спокойным и сосредоточенным. Это время, когда я спокоен и готов услышать указания и озарения.

Я также практикую "легкую" медитацию. В ней я стараюсь визуализировать целительный свет, который поднимается по моему телу.

Я описал несколько своих способов, но существует еще куча различных методов медитации, которые вполне доступны. Форма, которую вы практикуете, на самом деле не так важна, как ваша готовность применять медитацию в качестве инструмента выздоровления.

Во время своих медитаций я стараюсь сделать себя доступным для Силы, большей, чем моя собственная. Я временно пересаживаюсь с водительского сидения, чтобы стать прилежным учеником. Погружаясь в состояние спокойного слушания, я становлюсь открытым для указаний и в то же время способным понять их. Я верю, что внимательно слушать - это высшая форма любви, какую я могу проявить к моей Высшей Силе. А дальше я занимаюсь своей жизнью, стараясь служить себе и другим.

Главное для меня в любой форме медитации – это слушать так внимательно, как я только могу. Если я позволил своему разуму блуждать по

разным темам, значит, я потерял свой главный фокус внимания. Концентрироваться иногда достаточно сложно, и обстановка вокруг меня далека от идеала, но по мере практики я научился отключаться от многих раздражителей. Требуется некоторая дисциплина, чтобы включить медитацию в свою повседневную жизнь, но вы можете заниматься ей когда угодно и где угодно. Будет полезно выделить для нее небольшой промежуток времени – желательно в одно и то же время каждый день – и придерживаться этого расписания, пока это не станет привычным делом.

СОПРОТИВЛЕНИЕ И НЕУДАЧИ НА ПУТИ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Выздоровление - это процесс длиною в жизнь. Невозможно выздороветь за одну ночь или за несколько посещенных собраний. Я это знаю, потому что как бы давно и упорно я ни работал над ним, тем не менее я все еще не "выздоровел". Я воспринимаю выздоровление как непрерывную восходящую спираль, которая обеспечивает все большую глубину осознания. Так что, если вы рассчитывали выздороветь за определенный промежуток времени, вы можете жестоко разочароваться.

Выздоровление требует постоянных усилий, направленных на улучшение качества жизни и построение значимых дружеских отношений с другими членами группы. То, как участники действуют внутри группы ВДА, достаточно ясно отображает их поведение и в других областях жизни. Довольно сложно проявлять один тип личности в ВДА и совершенно другой в других обстоятельствах.

Когда член ВДА переживает значительный приступ сопротивления, это может проявиться одной или несколькими из нижеописанных моделей поведения, которые приводят к уменьшению спонтанности и увеличению трудностей с тем, чтобы доверять, делиться и чувствовать. Все эти модели представляют собой выраженные признаки сопротивления и ухода в себя.

Попытки сделать это в одиночку

Часто новичок посещает несколько собраний, собирает некоторую информацию, примерно прикидывает потенциальный вклад ВДА и затем решает работать над своими собственными проблемами в одиночку.

Мне больно слышать, когда члены ВДА рассказывают о том, как их первые попытки выздоровления зашли в тупик из-за их решения идти в одиночестве. Человек приходит в ВДА; с легкостью находит у себя восемь или девять пунктов из Списка; полностью ассоциирует себя с большей частью высказываний - и решает попробовать вариант "домашнего обучения" в выздоровлении. Это самопораженческое поведение.

Поворачиваться спиной к любой программе выздоровления, которая непосредственно взаимодействует с таким большим количеством личных проблем - трагическая ошибка новичка. Тем не менее подобное ежедневно происходит по всему миру. Отношение "Я могу сделать это сам", которое могло быть детской моделью выживания, отвратило огромное количество людей от нового здорового образа жизни. Как и многим взрослым детям, мне нужны другие люди в моей жизни, чтобы помогать мне выздороветь. Я вынужден оставить свою изолированную самоуверенную позицию. Мне необходимо делиться, доверять другим, идентифицировать себя с другими и чувствовать. Я изучаю свою болезнь через других и в содружестве с другими. Я не могу выздороветь в одиночестве и знаю, что не многие это могут.

Попытки измениться, предпринимаемые в изоляции, слишком ограничены. Жизнь вся состоит из отношений. И если у меня проблемы с отношениями - а я думаю, у многих взрослых детей они есть - значит, мне нужно работать над ними, изучая свое поведение, свой вклад в проблему. Я могу это делать, только если есть обратная связь и озарения, пришедшие от других людей, и это все легко доступно мне в программе ВДА.

Так называемое "иногда"

В АА есть такая замечательная фраза: "Полумеры нам не помогли". Это метко характеризует степень готовности и решимости человека в поиске выздоровления. Слишком часто новички выносят такое суждение, которым они в общем обозначают для себя курс: только провести здесь некоторое время, чтобы быстренько прийти в себя.

Поверьте, мне бы очень хотелось, чтобы ВДА можно было использовать в такой прогрессивной форме. Однако в реальности члены ВДА растут, меняются и выздоравливают потому, что они имеют готовность и желание регулярно приходить и упорно трудиться.

Отсиживаться на заборе бесполезно. Такие сложные проблемы как чрезмерное человекоугодничество, страх покинутости, гиперответственность и подавление чувств редко положительно реагируют на полумеры.

Раз уж человек признает, что у него действительно есть некоторые проблемы с поведением, которые могли быть вызваны воспитанием в алкогольной среде, то только решительные и постоянные усилия могут принести серьезное облегчение.

Все менее радикальное - просто способы увилить.

Выздоровление требует времени, усилий и готовности изучать чувства, желания проживать хорошие и плохие чувства, а также готовности рисковать разговаривать об этом с другими. В ВДА мы концентрируемся на чувствах: депрессивных, неудобных, пугающих. Мы стараемся проживать и переживать болезненные моменты в безопасной поддерживающей обстановке. Человек, который просто проходит мимо, скорее всего не будет спокойно сидеть и достаточно долго уделять этому внимание, чтобы получить значимый результат своих усилий.

Бессистемное посещение собраний - это один из путей остаться изолированным и отделенным от группы. С очень высокой вероятностью члены группы встанут по отношению к человеку в такую же небрежную дистанцированную позицию, какую он занял по отношению к ним. Это обречено на провал.

Желание все быстро исправить

В детстве мы видели, как наши родители частенько быстро залатывали дыры в семейных проблемах. И может быть, нам приносили множество обедов на скорую руку и лекарств от легкой простуды - мгновенное облегчение боли и

страдания. Это вроде бы неплохо срабатывало на какое-то время, но в конечном итоге все становилось еще хуже, чем было. Быстрое решение редко бывает надежным. Тем не менее, многие взрослые дети все еще пытаются обойтись серией волшебных «заплаток».

Я точно такой же, как все остальные, и я определенно надеялся на волшебную таблетку – особо эффективное решение всех моих проблем. Когда я только начинал в ВДА, я был готов приложить некоторые усилия, но рассчитывал на скорый ответ, быстрое выздоровление. Короче говоря, у меня были ожидания. Ждать, что наша юная программа ВДА обеспечит мне быстрое-быстрое избавление от моих симптомов, было очень по-детски!

В юности я много играл в азартные игры. Там очень маленький промежуток времени между ставкой и результатом, и я привык к быстрым результатам. В качестве биржевого маклера я покупал и продавал акции для себя и своих клиентов. Если я не наблюдал немедленных положительных результатов, то перемещал инвестиции куда-нибудь еще. Я перенес тот же образ мыслей и в раннее ВДА. Я надеялся на быструю полную "починку" - короткий переезд из хаоса в эмоциональное благоденствие.

У меня это не сработало и я серьезно сомневаюсь, что может сработать у кого-то другого. Выздоровление оборачивается кучей тяжелой работы. Мои глубоко укоренившиеся проблемы неохотно уступали новым инсайтам. Потребовались новое поведение и новое отношение, чтобы начать исцелять их - ничем таким я не мог овладеть за несколько месяцев. Поскольку мой опыт довольно типичен, я могу предложить новичкам бережно отпустить все мечты о "быстрой починке" и приготовиться к настоящим чудесам.

Неготовность делиться и открываться

Попытки просто слушать других и читать литературу – пытаться выздороветь, собирая информацию – скорее всего не принесут больших положительных изменений. Важной составляющей выздоровления в ВДА является самораскрытие – готовность рассказывать группе в целом и отдельным людям о том, что же действительно происходит в нашей жизни. Мне нужно делиться своими чувствами по поводу своих проблем. В реальной жизни у меня есть все эти проблемы. Это "болезнь чувств", с которой я борюсь и, которая не может быть решена только знаниями.

Один из самых пугающих элементов программы ВДА - это уровень напряжения и степень откровенности того, чем мы делимся. Глубоко зарытый стыд, растерянность и гнев выходят на поверхность, и мы делимся той болью и страданиями, что появляются вместе с ними.

Двенадцатишаговая программа выздоровления успешна потому, что участники готовы открываться друзьям в программе, становиться человечными и ранимыми. Это вдвойне необходимо в ВДА, так как здесь присутствует столь разрушительное и всепроникающее заболевание чувств.

Новички в ВДА быстро понимают, как ценно и полезно делиться. Это освобождение, облегчение, и это свидетельствует о готовности отпускать и чувствовать чувства. К несчастью, некоторые участники настолько ригидны, а также напуганы собраниями и процессом выздоровления, что они продолжают молчать и замыкаться. Действительно, некоторые собрания бывают напряженными и иногда наполненными гневом. Но если хранить молчание подобно сфинксу, никаким образом невозможно извлечь пользу. Может быть, в фильмах и бывают великие молчаливые герои, но в ВДА те, кто кутается в мантию молчания, значительно ограничивают свои перспективы в выздоровлении. Принятие и любовь к себе проистекают из рассказов о себе и признания того, кто мы есть. Мы обычно ненавидим наше скрытое Я. Ненависть к себе, стыд и уклонение формируют шаблон, который мы надеемся преодолеть в ВДА.

Раскрываться людям может быть страшно. Это связано с риском, отвержением и критикой. Тем не менее, в ВДА осуждение и критицизм практически отсутствует. Могут возникать небольшие сплетни и некоторые личные конфликты, но в целом обстановка поддерживающая, некритическая и неагрессивная. Это единственный путь адекватного существования ВДА как программы выздоровления.

Мы собрались как братья и сестры, чтобы делиться, чтобы исцелять друг друга. Это нечто, чего мы не можем совершить в одиночку или в молчании. Мы можем доверять процессу, капитулировать перед ним и стараться не уходить в молчание. Я не в состоянии продумать свой выход из проблем. Я вынужден прочувствовать, проделать и проговорить свой выход. Частенько ВДА предлагает людям в качестве составляющей выздоровления сделать то, чего они боятся и ненавидят - и это срабатывает.

Бездействие и неспособность сконцентрироваться на личных проблемах

Новичкам в ВДА демонстрируют список шаблонов поведения, которые приносят проблемы и неприятности всем нам. Слушая высказывания, новички обнаруживают другие характеристики и проблемы.

Большинство членов сообщества с готовностью идентифицируются с основными проблемами и по мере своего выздоровления прибавляют их к своему списку «надо сделать». Тем не менее некоторым участникам бывает сложно определить, над чем конкретно им необходимо поработать. Они рассеяны и не сконцентрированы. Они способны бесконечно говорить о насилии, которому подвергались в детстве, но зачастую не видят, что все это связано с их текущим поведением. Им необходимо спокойно сесть и набросать свой собственный список проблем. Они могут концентрироваться на самых серьезных пунктах или же взяться за наименее сложные, если им трудно противостоять и работать над более обширными проблемами.

Другой способ ограничить выздоровление - это просто плыть по течению, не осознавая, что выздоровление требует работы. Грустно наблюдать, как члены

группы дрейфуют, словно листья на поверхности пруда в ветреный день, подвижные внешними для них силами. Не обращать внимания на проблему равно не обращать внимания на программу.

Программа всегда готова помочь «дрейфующим», но настоящие изменения и улучшения вероятно будут от них ускользать до тех пор, пока они не определятся и не примут на себя ответственность за свои проблемы, спланировав усилия.

Мой собственный самообман был основной помехой моему выздоровлению. После того, как я написал Список характеристик ВДА (Laundry List) и погрузился в служение, помогая группам встать на ноги, я буквально совершал чудеса со своей болезнью. Но после нескольких лет я обнаружил, что беззаботно проскакиваю некоторые свои проблемы - я не делал ключевой необходимой работы. Так как я был создателем Списка, я обманул себя, думая, будто убрал некоторые проблемы, тогда как все, что я сделал - это определил их и проговорил.

В программе существуют некоторые основные процессы, которых невозможно избежать. Члены ВДА должны подготовить свой собственный точный перечень проблем. Потом им необходимо разработать цели в выздоровлении, указав, чего они хотят достичь и каким образом.

Помните, что ваша Высшая Сила будет рулить вами, грести нужно вам.

Избегание работы по 12 шагам выздоровления

Порой членов ВДА так увлекает возможность делиться своими чувствами и перечислять свои проблемы, что они игнорируют основу, которая удерживает саму структуру программы: 12 Шагов ВДА. Эти шаги должны быть встроены в повседневную жизнь.

Центральная тема шагов направлена на любовь и понимание. Нам предлагается взяться за работу по полному изменению своего поведения и начать любить самих себя. Для этого требуется сдаться, провести исследование наших родителей и самих себя, подготовиться к исправлению недостатков и двигаться в направлении духовного роста.

Работа над большинством шагов происходит в уединении. Некоторые участники предпочитают процессу индивидуальной работы по шагам оживление и напряженность собраний, а также общение с членами сообщества. Однако необходимо помнить, что мы удерживаем фокус внимания на себе. Шаги помогают это осуществить.

12 шагов ВДА предлагают поддержку, а не наказание. Взрослые дети получили достаточно наказаний в своей жизни. Шаги увеличивают самосознание, и для многих они станут первой реальной возможностью развить отношения с Высшей Силой.

Невзирая на все эти преимущества, некоторые участники могут не очень активно работать по шагам. Другие могут нырнуть в них с головой с тем, чтобы плавно затихнуть, достигнув Четвертого и Пятого шага. Некоторые могут

сопротивляться необходимости произвести инвентаризацию своих родителей. Вероятно, они чувствуют, что такими действиями предадут семейные тайны или возможно, они предпочли бы похоронить прошлое.

Многие члены ВДА испытывают беспокойство, когда видят, что обладают многими из тех поведенческих шаблонов, которые присущи их дисфункциональным родителям. Да, такова реальность. Нашей самой первой обучающей системой были наши родители, и мы неизбежно научились отвечать жизни теми же способами, что и они. Это не обвинение; мы всего лишь стараемся исследовать масштабы проблемного поведения и осознать, как оно повлияло на нашу жизнь и каковы последствия.

Перфекционизм

Желание быть совершенным в достижениях, знаниях или поступках – сложная черта характера, которая определенно противодействует выздоровлению. Я убежден, что перфекционизм порожден страхом. В моем случае это чистая правда. Я стал перфекционистом из страха наказания. Если я делал что-либо неидеально, меня могли отвергнуть, высмеять, уволить, покинуть или проигнорировать. Многие люди становятся перфекционистами, чтобы угодить миру. Моя проблема в ВДА, касающаяся перфекционизма, также исходит из попытки контролировать окружающий мир, чтобы он не причинил мне боли, но я был бы в нем принят и любим. Таким образом, мои попытки стать совершенным преследовали цель повлиять на благосклонность этого мира, который я воспринимал как враждебный и недружелюбный.

В ВДА мы предлагаем людям обратиться к себе, отнестись с уважением к своему внутреннему миру и перестать заикливаться на необходимости угождать миру внешнему. Перфекционизм требует огромных усилий и энергии, большую часть которых можно было бы перенаправить в разумное русло принципов программы.

Такие предложения как «Тише едешь – дальше будешь», «Опусти планку и твои показатели возрастут» и «Думай» могут помочь перфекционисту ослабить хватку страха. Чрезмерно ответственные индивиды особенно страдают от перфекционизма во всех его проявлениях. К счастью, нет никакой возможности идеально работать по программе ВДА! То, насколько хорошо мы работаем, отражается в том, как мы относимся к себе и каковы наши отношения с нашей Высшей Силой. Только так мы можем оценить результаты.

Преждевременные отношения

Развивающаяся дружба с членами ваших групп ВДА – хорошее дело. Это демонстрирует готовность устанавливать контакты, открываться и делиться своими переживаниями. Но существует одна социальная тенденция, которая может доставить неприятности, особенно на первом году выздоровления.

Слишком часто новички поспешно увлекаются членами ВДА противоположного пола. Они мгновенно устанавливают физические отношения

друг с другом. Это естественно – имея общие проблемы и ощущение семьи, люди склонны притягиваться друг к другу. Порой это призыв потерянного ребенка к спасителю.

Однако преждевременный роман требует много времени, внимания и энергии. Романтический настрой смещает фокус с выздоровления на требования новых отношений. Как ни печально, я не знаю ни одной программы выздоровления и самоусовершенствования, способной конкурировать с романтическими отношениями. Следовательно, это в большинстве случаев ведет к откату назад и замедлению процесса выздоровления.

То «я», которое впервые показывается на собрании ВДА, как правило, приходит в совершенное отчаяние и терпит эмоциональные трудности в сфере отношений. Новичок часто сбит с толку и очень нуждается в эмоциональной поддержке. Многие члены ВДА поддерживают идею необходимости фокусироваться исключительно на себе, если они пришли в ВДА, не имея постоянного партнера. Эта рекомендация действует по принципу: для того, чтобы смогли быть «мы», должно появиться твердое «я». Здравый смысл призывает подождать до тех пор, пока вы обретете более прочное понимание того, кто вы есть. Лучше рассматривать групповую деятельность как возможность для осознания и роста, а не для романтики. И поскольку группа может принимать на себя черты родительской семьи, непродуманные романтические устремления к другим членам группы могут уничтожить новое здоровое представление о семье.

В новом романтическом увлечении взрослым детям более всего свойственно воспроизводить старую драму прежних связей. Новичкам в ВДА требуется время, чтобы увидеть природу и всю сложность своих проблем в отношениях. Вовлеченность в романтические отношения с другим взрослым ребенком – особенно с другим новичком – может только устроить короткое замыкание в выздоровлении и, возможно, отвернуть новичка от программы.

Необходимо фокусироваться на личном выздоровлении, а не на романтических победах. К сожалению, многие взрослые дети как раз начинают осознавать проблему инцеста и пытаются решить ее. Физическая привязанность и увлечение могут нанести серьезный ущерб их попыткам расти и воссоздать в памяти свою прежнюю семью. Лучшее, что я могу предложить – это относиться проще и помнить, что выздоровление – это главное.

Приводить других в порядок

Я никогда не могу с уверенностью сказать, где проходит граница между участием (шерингом) и спасательством. Для некоторых членов ВДА давать советы и приводить других в порядок так же естественно, как дышать. С самого раннего детства в алкогольной семье им была предписана роль спасателя, улучшателя и героя. Действия улучшателя, как правило, выходят далеко за рамки обычной поддержки и участия. Улучшатели располагают к себе других участников и часто пытаются управлять их жизнью, претендуя на знание

ответов на все проблемы, с которыми сталкивается «жертва». Исправление других придает индивидууму важность, значимость и контроль – три отличных причины, чтобы в это втянуться.

Чуть менее навязчивая форма исправления других – это постоянное советование. На большинстве собраний найдутся один или два «старших советника», которые полагают своей миссией раздавать советы (а вовсе не обмениваться опытом с другими участниками) наиболее запутавшимся и страдающим членам группы.

Я думаю, мы можем обрисовать разницу между исправлением, советованием и участием (шерингом). Первые два назойливы и предполагают отказ от фокусировки на себе. Участие (шеринг) – это иной механизм. В идеале, участие (шеринг) включает отклик и соотнесение с личным опытом, возможно, рассказ о том, как человек справился с проблемной ситуацией своим особым способом. Это делается в пассивной, ни к чему не обязывающей манере: «Если тебе что-то пригодится из моего опыта – возьми это. Если нет, тоже хорошо».

Исправление и советование могут серьезно препятствовать выздоровлению обоих: и улучшателя, и его объекта улучшения. Улучшатель зачастую движим необходимостью держаться подальше от собственных проблем: помощь другим – надежный способ уклонения от решения личных вопросов. Также в исправлении присутствует элемент контроля, а это проблема, над которой бьются многие взрослые дети. Поддерживается стремление провести других через трудные времена, которые вы тоже переживали и имеете опыт преодоления тех трудностей. Но если это мешает вашему личному росту (а так обычно и происходит) или росту новичка, лучше всего отступить. Мы приходим в ВДА, чтобы исправлять себя, а не других.

В случае, когда имеют место правильные отношения спонсора и подспонсорного, обе стороны согласны, что взаимное участие и исследование проблем является главной характеристикой в отношениях. Такой порядок обеспечивает лучшее руководство, которое открыто переменам или обратному ходу. Требовательный, подавляющий, контролирующий спонсор может оказать подспонсорному настоящую медвежью услугу. К сожалению, некоторые новички тянутся к сильным директивным личностям, потому что похожие люди в детстве заправляли в их семьях. Первые связи в программе ВДА часто складываются как результат старой семейной динамики. Это воспроизведение прежних семейных ролей в ВДА неизбежно, но порой болезненно.

В моей алкогольной семье я был полностью захвачен чувствами своих родителей. Когда они бывали мрачными, я был мрачен и ощущал угрозу. Я хотел, чтобы близкие мне люди чувствовали себя хорошо, тогда и я мог бы чувствовать себя хорошо. В ВДА мне пришлось научиться позволять другим чувствовать себя беспокойными, подавленными, несчастными, потерянными или напуганными и не бросаться приводить их в порядок. Я научился отделяться, не поднимать и не тащить чужой ноши. Попытки исправить других

– это эгоистичный и отнимающий массу времени способ продолжать подпитывать свою болезнь.

Отрицание и обвинение

Мне очень просто не видеть сути некоторых своих действий. Есть аспекты моей жизни, которые не легко привести к ясности. Я буквально за деревьями леса не вижу. Иногда я в конечном счете совершаю открытие и достигаю понимания своими силами. Однако чаще всего озарение и вдохновение приходят от чьего-либо высказывания на собрании или от моих наблюдений за слепотой другого участника.

Именно поэтому собрания и дружеские отношения в ВДА так важны. Если я многие годы был абсолютно слеп к пагубным особенностям своей личности – будь то высокомерие, контроль или злословие – маловероятно, что я быстро выделю и разрешу эту проблему в ВДА. Я должен увидеть ее в других людях или ощутить сопротивление других людей моим отрицательным поступкам.

Еще больше пользы принесет доброжелательный спонсор, который мягко укажет на некоторые слепые пятна и облегчит мне понимание того, как я причиняю вред самому себе. Отрицание – это способ ума защищать себя от страха, чувства неполноценности и целого легиона боли. Предоставленное самому себе отрицание может наделать форменный беспорядок в выздоровлении. Готовность проверять свои действия, принимать обратную связь от других и искать помощи спонсора или близкого друга в ВДА может сократить дистанцию между слепотой и прозрением.

Обвинение других – естественный способ избежать ответственности за свое выздоровление. Например, если я трачу всю эмоциональную энергию на обвинение своих родителей за те последствия, которые постоянно приносят мне проблемы, я не замечаю необходимости заниматься своим собственным выздоровлением. Обвинения губительны; они ослепляют и позволяют снять с себя ответственность за свои действия. Да, это правда, наши родители мало чему научили нас, если научили вообще. Но выздоровление приходит тогда, когда мы признаем перед собой и другими, какую ярость, боль и беспомощность мы всегда чувствовали в их адрес. Тогда мы можем пережить это и двигаться к позитивным изменениям.

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