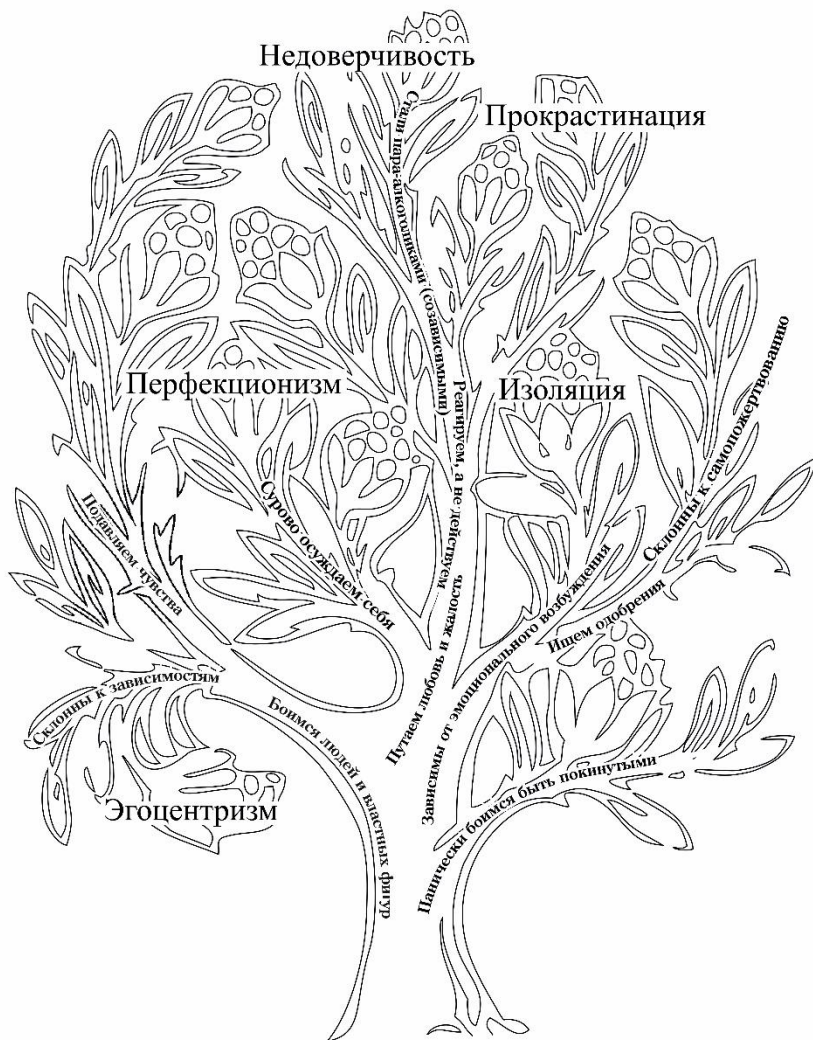


Двенадцать шагов взрослых детей



Двенадцать шагов взрослых детей

Рабочая тетрадь

Обложка:

На передней стороне обложки рабочей тетради ВДА читатель видит дерево Списка характерных особенностей взрослого ребёнка. С помощью этого рисунка можно понять разницу между чертами, которые мы приобрели в детстве, и дефектами характера, которые позже развили в себе. Черты из Списка – это ветви, дефекты характера – плоды.

На задней стороне обложки изображено дерево выздоровления и те результаты, которых можно достичь, работая по Двенадцати Шагам ВДА. По мере исцеления мы интегрируем черты выживания и освобождаемся от дефектов характера.

«Взрослый ребёнок»

«Представление о «взрослом ребёнке» пришло от тех ребят из Алатин, которые собрали группу «Надежда взрослых детей алкоголиков». Первым членам нашего сообщества было за восемнадцать – они были взрослыми людьми, но их детство прошло в семьях алкоголиков. Понятие «взрослый ребёнок» помимо прочего означает, что в стрессовой ситуации мы возвращаемся в детское состояние».

История ВДА, из интервью Тони А., 1992 г.

ПРИМЕЧАНИЕ РЕДАКТОРА АНГЛИЙСКОГО ТЕКСТА:

Больше десяти лет прошло с тех пор, как наш основатель Тони А. дал интервью о сообществе, в создании которого он принимал участие. В этой книге для описания личности взрослого ребёнка мы будем использовать речь Тони. Взрослый ребёнок – это тот, кто реагирует на взрослые ситуации вынесенными из детства чувствами вины, неуверенности в себе, несостоятельности или второсортности. Если мы не получаем помощи, то неосознанно продолжаем непродуктивно мыслить и рассуждать. Такая регрессия может быть неявной, но она мешает нам принимать решения и осложняет взаимоотношения.

Примечание: Оба отрывка взяты из вступления к Базовому тексту Сообщества ВДА (Книге по Шагам и Традициям).

Данная рабочая тетрадь задумана как сопровождение к Седьмой главе Базового текста сообщества ВДА, в которой изложены Двенадцать Шагов.

Список характерных особенностей 14 черт взрослого ребёнка

1. Мы оказались в изоляции и стали бояться людей и властных фигур.
2. Мы постоянно ищем одобрение и потеряли себя в этом поиске.
3. Мы боимся разгневанных людей и любых критических замечаний в свой адрес.
4. Мы стали алкоголиками либо вступили в брак с алкоголиками (либо всё вместе); либо нашли другую зависимую личность, например, трудоголика, чтобы удовлетворить свою болезненную потребность в покинутости.
5. Мы занимаем позицию жертвы, и эта черта определяет наши любовные и дружеские отношения.
6. Мы слишком ответственны, нам проще заниматься проблемами других, чем решать свои; это позволяет не замечать собственные недостатки.
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 запрятали вглубь себя чувства из травмирующего детства и утратили способность испытывать или выражать их, 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 всё, чтобы удержать отношения, лишь бы не испытывать болезненное чувство покинутости, доставшееся нам от жизни с нездоровыми людьми, которые никогда не были эмоционально с нами.
13. Алкоголизм – семейная болезнь; мы стали пара-алкоголиками и переняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.
14. Пара-алкоголики скорее реагируют, чем действуют.

Тони А. 1978

Двенадцать Шагов ВДА

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

Решение

Стать себе Любящим Родителем

Поскольку ВДА становится для вас безопасным местом, вы обрываете возможность выражать боль и страхи, которые раньше держали в себе, и освобождаетесь от стыда и вины, унаследованных из прошлого. Вы станете взрослыми и больше не будете заложниками детских реакций. У вас восстановится связь с Внутренним Ребёнком по мере того, как вы научитесь принимать и любить себя.

Исцеление начнётся, когда мы отважимся выйти из изоляции. К нам вернутся чувства и похороненные воспоминания. Постепенно проживая свою невыраженную боль, мы расстаёмся с прошлым. Мы научимся родительскому отношению к себе – с нежностью, юмором, любовью и уважением. И это позволит увидеть в своих биологических родителях лишь инструмент, давший нам жизнь. Нашим настоящим родителем является Высшая Сила, которую некоторые из нас предпочитают называть Богом. Хотя мы выросли в алкогольных или дисфункциональных семьях, наша Высшая Сила дала нам Двенадцать Шагов выздоровления.

Работа по Шагам, посещение собраний, телефонные звонки членам Сообщества – вот что составляет процесс исцеления. Мы делимся друг с другом своим опытом, силой и надеждой. Мы день за днём учимся изменять своё нездоровое мышление. Когда мы снимаем с родителей ответственность за свои сегодняшние поступки, мы обретаем свободу принимать здравые решения, не реагируя, а действуя самостоятельно. Мы двигаемся от страданий к исцелению и помощи другим. В нас пробуждается ощущение целостности, которое раньше казалось невозможным. Регулярно посещая собрания, вы увидите алкоголизм или дисфункциональность родителей в истинном свете: это болезнь, которой вы заболели в детстве и которая продолжает влиять на вас во взрослой жизни.

Вы научитесь уделять внимание себе, здесь и сейчас. Вы возьмёте на себя ответственность за собственную жизнь и станете относиться к себе с родительской заботой. Вы не будете одиноки на этом пути. Оглянитесь вокруг, и вы увидите тех, кто знает по себе, что вы чувствуете. Мы будем любить и поддерживать вас, несмотря ни на что. Мы просим принять нас так же, как мы принимаем вас. Это духовная программа, в основе которой – действия из любви. Мы уверены, когда любовь наполнит вас изнутри, удивительные перемены произойдут во всех ваших отношениях, особенно с Богом, самим собой и родителями.

Двенадцать Обещаний ВДА

- 1) Мы откроем свою истинную личность, любя и принимая себя.
- 2) Наше самоуважение будет расти по мере того, как мы станем ежедневно одобрять себя.
- 3) Нас покинут потребность угодничать и страх перед людьми, имеющими власть.
- 4) В нас окрепнет способность строить и развивать близкие отношения.
- 5) Когда мы преодолеем чувство покинутости, нас станет привлекать сила духа и характера, и мы будем более терпимо относиться к человеческим слабостям.
- 6) Мы обретём чувства стабильности, покоя и финансовой защищённости.
- 7) Мы научимся играть, веселиться и радоваться жизни.
- 8) Мы научимся любить людей, способных к любви и ответственности за себя.
- 9) Нам станет легче устанавливать здоровые границы.
- 10) Мы интуитивно будем принимать более здравые решения и перестанем бояться успехов и неудач.
- 11) Наша группа ВДА поможет нам шаг за шагом освободиться от дисфункционального поведения.
- 12) С помощью своей Высшей Силы мы постепенно научимся ожидать самого лучшего и получать его.

Как создавалась тетрадь для работы по Шагам ВДА

Рабочая тетрадь ВДА создавалась в течении двух лет, начиная с 2005 года. В рамках доработки и улучшения содержания, участники ВДА по всей Америке читали и использовали её в малых группах и в паре со спонсором. Благодаря их отзывам и комментариям тетрадь была дополнена и обрела свой общий тон и направленность.

Текст представляет собой преобразованную версию Седьмой главы базового текста ВДА (Большой Красной Книги ВДА). Седьмая глава и рабочая тетрадь очень похожи, однако, в рабочей тетради в конце Первого, Второго и Третьего Шагов есть вопросы и дополнительные письменные задания.

Двенадцать Шагов Взрослых Детей задуманы как самостоятельный программный текст. Им можно пользоваться для обсуждения Шагов на собраниях ВДА, в то время как рабочая тетрадь рассчитана на занятия по Шагам со спонсором. Кроме письменных заданий, в тетради есть таблицы и упражнения по Двенадцати Шагам, которые помогут обрести ясность относительно нашего детского опыта и нового пути в выздоровлении. Так, например, Четвёртый Шаг занимает 35 страниц и включает в себя 12 заданий для работы со стыдом, покинутостью, ПТСР, чувствами и историей сексуального насилия. В дополнение к Двенадцати Шагам в Жёлтой тетради ВДА также рассматриваются темы горя и интеграции.

С некоторыми изменениями рабочая тетрадь также подойдёт для взрослых детей, желающих вместе проработать Шаги за 12-16 недель.

Ежегодная Рабочая Конференция ВДА 2005

На Ежегодной Рабочей Конференции ВДА в 2005 году была одобрена идея создания рабочей тетради по Двенадцати Шагам в качестве дополнения к Базовому тексту Сообщества. В этой тетради изложен опыт работы и жизни по Двенадцати Шагам, характерный именно для ВДА.

Что такое выздоровление в ВДА?

Работая по Двенадцати Шагам и регулярно посещая собрания, мы начинаем осознавать, что выздоровление в ВДА подразумевает эмоциональную трезвость¹. Именно в ней и заключается наше исцеление. Но что же такое эмоциональная трезвость?

Чтобы понять это, мы сначала должны разобраться, что такое эмоциональная интоксикация, которую часто называют пара-алкоголизмом. Пара-алкоголизм представляет собой те привычки и шаблоны поведения, которые мы приобрели, когда жили с пьющим или дисфункциональным родителем. В детстве мы впитали присущие им страх и отрицание проблемы, не сделав и глотка спиртного.

Для состояния эмоциональной интоксикации характерно одержимое или зависимое поведение, которое нередко сопровождается разнообразными компульсиями. Даже без алкоголя или наркотиков мы можем «напиться» страхом, возбуждением или болью. Схожее воздействие оказывают скандалы, сплетни или нами же созданная изоляция.

По сути, Список характерных особенностей взрослого ребёнка – это классические примеры мировоззрения и поведения, типичные для эмоционально нетрезвого человека. Мы боимся властных фигур, сурово осуждаем себя, ужасаемся перед перспективой быть покинутыми. Пока мы не получим помощь, мы будем искать всё новых людей, чтобы разыгрывать с ними семейную динамику. Если мы не обратимся в ВДА, мы можем бесконечно воссоздавать наследственную дисфункциональность как дома, так и на работе. Это означает, что наши взрослые отношения строятся по тому шаблону, которому мы научились в детстве, чтобы выжить в алкогольной или другой дисфункциональной среде. Мы находим себе того, с кем можно поддерживать хаотичное, конфликтное или небезопасное взаимодействие.

Эмоциональная трезвость позволяет изменить отношения с собой и другими людьми в лучшую сторону. Её можно измерить, оценив уровень честности, взаимного уважения и принятия чувств. Что бы мы ни утверждали о своём выздоровлении, если в нашем общении по-прежнему преобладают контроль и манипуляции – мы не трезвы эмоционально. Говорить об эмоциональной трезвости можно, когда мы видим, что состоим в новых отношениях, безопасных и честных. Мы чувствуем близость к своей Высшей Силе. Укреплять эмоциональную трезвость можно через Двенадцать Шагов и общение с другими выздоравливающими взрослыми детьми.

¹Понятие эмоциональной трезвости формально было введено в сообщество ВДА через «Программные документы». В докладе от 1986 года «Через отделение мы обретаем целостность: Парадокс независимости» показано, как возникает эмоциональная трезвость. Она становится возможна, когда мы глубже понимаем Шаги и Традиции и шире применяем их в жизни.

Часть I

Двенадцать шагов ВДА

Путь к устойчивой эмоциональной трезвости лежит через Двенадцать Шагов ВДА. Это сердцевина нашей программы. Проверенные временем Шаги А.А. были адаптированы для Взрослых Детей Алкоголиков и оказались столь же эффективны. Шаги ВДА помогают признать детство, полное пренебрежения, насилия и отвержения, и освободиться от него. За тридцать лет существования Программа доказала свою способность вывести нас из неопределённости. ВДА даёт столько долгожданной ясности и здравомыслия, сколько мы и не надеялись получить, живя в дисфункциональной семье.

С момента первой публикации Анонимными Алкоголиками в 1939 году Двенадцать Шагов облегчают страдания миллионов алкоголиков, зависимых, созависимых, обжор, сексоголиков и многих-многих других, склонных к одержимому или навязчивому поведению. Шаги и их разнообразные адаптации приносят надежду и положительные перемены тем, кто хочет жить по-другому. В Сообществе ВДА Двенадцать Шагов помогают выздоравливать и тем участникам, которые выросли в среде без зависимостей. Опыт показывает, что стыд и покинутость передались им точно так же, как и детям из семей, где употребляли алкоголь и другие вещества.

С Первого Шага мы начинаем работать над отрицанием, которое порой выражается простым отказом признать, что в детстве мы пережили насилие или пренебрежение. Также оно может проявляться в стремлении преуменьшать вред, нанесённый поступками или словами окружающих. Если мы только признаём, что имело место травмирующее поведение, мы необязательно выходим из отрицания – для этого необходимо признать и те последствия, которыми такое поведение отразилось на нашей нынешней жизни. Кроме того, мы находимся в отрицании, когда пытаемся найти объяснение дисфункциональному поведению членов семьи или оправдать их. Разрушая эту стену, мы стремимся вспомнить всё, что с нами происходило. Мы понимаем свои потери и узнаём правду о собственной жизни. Получая помощь и принятие, мы осознаём Ложную Личность, которую нам пришлось развить, чтобы выжить в дисфункциональной семье.

В ВДА мы учимся заниматься собой и находим свою Истинную Личность. Для того, чтобы вырасти эмоционально и духовно, нам необходима готовность работать по Двенадцати Шагам. Ниже представлены Шаги для тех, кто хочет выздоравливать от последствий дисфункционального воспитания:

1. Мы признали бессилие перед последствиями алкоголизма или другой семейной дисфункции, признали, что наша жизнь стала неуправляемой.
2. Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, сможет вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить свою волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем.

4. Произвели тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию.
5. Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог устранил все дефекты нашего характера.
7. Смиренно просили Бога исправить наши изъязы.
8. Составили список людей, которым мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить нанесённый им ущерб.
9. Лично возмещали ущерб этим людям, кроме случаев, когда это могло принести вред им или кому-то другому.
10. Продолжали личную инвентаризацию и когда оказывались неправы, немедленно признавали это.
11. Стремилась путём молитвы и медитации улучшить свой сознательный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли и силе для её исполнения.
12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы стремились нести весть о выздоровлении другим взрослым детям, которые всё ещё страдают, и применять эти принципы во всех наших делах.

Двенадцать Шагов просты, но на этом пути не всегда легко. Однако если человек действительно хочет измениться и способен удержаться, пока эти изменения будут происходить, Шаги помогут ему. Иногда Шаги работают, даже если человек привередливо выбирает из них по кусочку, подобно тому, как ребёнок ковыряет вилкой гору ненавистного шпината. Часто такие полумеры становятся источником дискомфорта, который в итоге подталкивает к большей активности и личностному росту.

Адаптировав Шаги А.А., ВДА добавило им свою специфику, но сохранило при этом заложенное в них стремление принять бессилие и сдаться. За этим следуют пересмотр духовных убеждений, инвентаризация, возмещение причинённого ущерба и поиск сознательного контакта с Высшей Силой. Так мы обретаем твёрдую решимость жить в любви и гармонии с собой и окружающими.

Хотя в Шаги Анонимных Алкоголиков были внесены незначительные изменения, опыт показывает, что они имели большое значение. Глубоко в душе все мы чувствуем себя ущербными или недостойными любви, поэтому каждому взрослому ребёнку необходимо постоянно напоминать о его безусловной ценности. Наша ценность и право на принятие не зависят от ошибок, которые мы совершаем, или успехов, которых нам удалось или не удалось достичь. Наше Сообщество – это группа людей, переживших травму. Совершив ошибку или чувствуя неодобрение других, мы всякий раз начинаем сомневаться в себе. Никакая версия Двенадцати Шагов для взрослых детей не даст результатов, если в ней не будет сказано о любви к себе. Какие бы ошибки мы ни совершали, мы Божьи дети. Только помня об этом и работая по Шагам, мы сможем прийти к убеждению, что наша ценность неизменна. Мы учимся говорить себе, что мы тоже люди и у нас есть что предложить миру. Мы принимаем свои ошибки и мнение окружающих, не теряя уверенности. В Сообществе не пьяные или дисфункциональные родители представляют нас теми, кем мы не являемся, а мы сами учимся говорить, кто мы. Для нас это великое достижение.

В детстве мы вытерпели и угрозы, и бесконечные проклятия, и мелкое пренебрежение. Сейчас, став взрослыми, мы не жалуемся, а пытаемся жить и чувствовать. Мы заработали это право. Вот чего мы ожидаем от Двенадцати Шагов и к каким результатам стремимся.

Предлагаемое нами решение вписывается в любую культуру земного шара. Члены Сообщества выздоравливают по программе ВДА в Европе, Азии, на островах Тихого океана, Ближнем Востоке, в Северной и Южной Америке. Мы убедились, что дети, испытавшие стыд и покинутость, одинаково страдают от душевных ран, в какой бы точке земного шара они ни выросли. Когда во взрослом возрасте у них появляется возможность выбирать, многие решают следовать по пути ВДА. Программа предлагает проверенный способ жить полноценной жизнью, которая наполняет нас эмоционально и духовно.

Термин «взрослый ребёнок» совсем не означает, что мы живём прошлым или склонны к инфантильному поведению и образу мыслей. Это значит, что мы реагируем на взрослую жизнь, используя навыки выживания из детства. До выздоровления мы подавляли свои чувства и страдали от гиперответственности. Мы старались предугадать и удовлетворить потребности других людей, чтобы не оказаться покинутыми. Мы прогибались и поддерживали других, отрицая при этом собственные нужды. Мы тщательно отслеживали свои отношения, ища в них признаки неодобрения со стороны окружающих. Мы старались быть идеальными, чтобы нас любили и никогда не бросили, или же прятались в изоляцию, думая, что нам никто не нужен.

Во взрослом возрасте мы стали либо ответственными членами команды, либо незаметными одиночками. Из нас получаются замечательные работники и слушатели, мы прекрасно планируем и устраиваем незабываемые праздники для других. Однако на события взрослой жизни мы отвечаем детскими навыками выживания, которые оставляют нас с чувством глубокой неуверенности в себе. Именно так мы выживали в детстве, и так же жили, будучи «взрослыми детьми».

Начиная работать по Двенадцати Шагам ВДА, некоторые взрослые дети едва справляются с эмоциями и чувствуют сильное сопротивление. Другие нервничают, потому что им кажется, будто придётся отказаться от родственников или вступить с ними в конфликт. Но не в этом цель Программы. В Сообществе мы понимаем, что у родителей не было тех возможностей, которые мы здесь обрели. Если кого-то воспитывали бабушки, дедушки или дальние родственники, то и у них не всегда было из чего выбирать: все они передавали семейную дисфункцию следующему поколению. Мы не пытаемся преуменьшить вред, нанесённый ими: одни проявляли агрессию, безразличие или манипулировали нами; другие в постоянном подпитии казались слабыми и жалкими. Мы стараемся совместить осознание своего детского опыта с пониманием того, что в ВДА мы получили уникальный шанс разорвать цикл семейной дисфункции. Даже если больше никто в семье не выздоравливает, это не мешает нам уважать их. Мы устанавливаем границы, чтобы защитить себя. Наша жизнь больше не зависит от них, но это не означает, что мы должны полностью прекратить общение с семьёй.

Когда взрослые дети знакомятся с ВДА, мы просим их воспринимать Программу, как образ жизни, дары которого откроются со временем и принесут эмоциональное равновесие и принятие себя. Наступят перемены и удивительное исцеление. Мы предлагаем работать по Шагам постепенно, не забегая вперёд и не перегружая себя. В Сообществе мы учимся не спешить, отдыхать и просить о помощи. Лучше всего Шаги работают, когда мы отказываемся от полной самостоятельности и обращаемся за помощью.

Опыт Сообщества доказал, что Шаги работают, что они приносят в жизнь новый смысл и ощущение цели. Мы с готовностью и честностью практикуем их. Двенадцать Шагов ВДА направлены не только на проблему зависимости или созависимости, они возвращают нам внутреннюю силу, которая рождается из

истинного контакта с Богом, как мы Его понимаем. Наша внутренняя сила никогда не исчезала. Даже когда снаружи мы казались жалкими и беспомощными, она поддерживала нас, чтобы мы нашли помощь. Шаги возрождают эту Богом данную силу, они дают нам возможность выбирать и способность видеть истинную суть вещей. Наконец мы можем вздохнуть свободно и почувствовать радость.

Начало

Уже в Первом Шаге взрослому ребёнку, возможно, впервые в жизни открываются разрушительные последствия воспитания в алкогольной или другой дисфункциональной семье. Помимо стыда нас окружали перфекционизм, ярость, душевные болезни, сексуальное или религиозное насилие, употребление наркотических препаратов. У кого-то родители были ипохондриками, они любыми способами доставали всё новые и новые рецепты и контролировали других своими недугами. Работа по Шагам и собрания ВДА помогают понять, что мы совсем не уникальны и существует множество семей, подобных нашей. На свете живут миллионы таких же людей. В ВДА мы учимся говорить о том, что случилось с нами, так, чтобы нас поняли, и мы смогли передать свои чувства. Даже взрослые дети с многолетним опытом других двенадцатишаговых программ благодаря Шагам ВДА достигают такого уровня осознанности, который позволяет им ясно увидеть последствия воспитания в родительской семье.

Работая по Шагам со спонсором или знающим психологом, взрослый ребёнок обнаруживает отрицание и скрытность, которые были необходимы, чтобы выжить в такой среде. Отрицание, лишаящее ясности, подобно клейкой массе придаёт твёрдость и силу дисфункциональной системе. С удивительным постоянством завернутую в отрицание болезнь передают из одного поколения в другое. Базовые правила этой системы гласят: не говори, не доверяй, не чувствуй.²

Первый Шаг выводит нас из отрицания и учит говорить о том, что с нами произошло. Мы выносим на свет все подробности. Мы дышали перегаром пьяных родителей, вытирали их рвоту, находили спрятанные бутылки и баночки с таблетками, успокаивали напуганного брата или сестру. Полиция приезжала к нам домой, соседи обсуждали наших родителей. Мы старались не приглашать в гости друзей, чтобы не волноваться о том, что случится в их присутствии. Мы придумывали оправдания своим родителям, умоляли их измениться и винили за невыполненные обещания. Мы прятали их наркотики, врали соседям. Мы ложись спать одетыми, чтобы при первой опасности убежать. Кому-то из нас приходилось заливать водой матрас, случайно подпалённый отключившимся родителем. Мы сгорали со стыда от их проклятий и унижений. Мы слушали, как они клянутся, что скоро всё переменится, и никогда ничего не менялось. Мы смотрели, как отец и мать оскорбляют друг друга, обмениваются резкими и обидными замечаниями. Из года в год одно и то же – постоянные обвинения и угрозы. Мы видели, как родители влезают в непомерные долги, чтобы купить любовь и счастье, а в доме за неуплату отключают свет или телефон. Мы лгали приставам, когда те приходили собирать долги. Кто-то пережил развод родителей, кто-то – бесконечные разговоры о разводе, который так никогда и не наступил. Может быть, братья и сёстры запомнили детство иначе, но мы знаем свою правду. Мы знаем, что произошло, и больше не должны об этом молчать.

² Клаудия Блэк «Со мной такого не случится». – 1981

Если в семье не было алкоголизма, суть от этого не менялась. Насилие над детьми лишь приобретало иные формы: интеллектуальное превосходство, манипуляции, лишение общения. Мы тоже знаем свою правду.

Работа по Шагам позволяет осознать те семейные роли, которые понадобились, чтобы защитить себя в небезопасной обстановке. Очень часто наша жизнь или благополучие оказывались под угрозой, и мы научились вести себя так, чтобы обезоружить родителей. Одни стали невидимками, другие выработали традиционные для алкогольной и любой другой дисфункциональной семьи роли: «семейный герой, потерянный ребёнок, козёл отпущения или шут»³. Когда с помощью одной из ролей нам удавалось стать любимчиком отца или матери, их травмирующее поведение временно переключалось на сестру или брата. Однако, эта ситуация наносила ущерб всей семье, к тому же родители вскоре вспоминали о нас и наступала наша очередь терпеть побои, пренебрежение и отвержение. Помимо физического насилия мы становились жертвами насилия эмоционального. Оно выражалось в унижительных замечаниях или ненависти к нам. Это насилие не оставляло видимых следов, но тело хранило память о нём подобно тому, как хранит шрамы от побоев и рубцы от ожогов.

Помимо ложной безопасности детские роли приносят и другие плоды. Ребёнок-герой старается хорошо учиться в школе, так он демонстрирует миру, что его семья ценит образование, а значит – стабильна и респектабельна. Ребёнок-шут (обычно самый младший из детей) разряжает напряжённую обстановку дисфункциональной семьи, в которой не остаётся места для истинной радости. Потерянный ребёнок, или невидимка, постоянно молчит. Он хорошо знает, что говорить опасно, и тихо сидит в своём уголке, погружается в чтение книг или мечты о другой жизни. Козёл отпущения воплощает все мрачные предсказания родителей: он играет роль испорченного и порочного. Таковы роли, уготованные каждому ребёнку, растущему у дисфункциональных родителей.

Эти паттерны крайне устойчивы и продолжают влиять на личность человека долгое время после его ухода из нездоровой семьи. Познакомившись с Программой, мы узнаём об этих ролях. Мы изучаем свои семьи и видим, как дисфункциональные роли продолжают влиять на нашу жизнь, хотя прошли десятилетия с того момента, как мы выросли и покинули дом. Пятидесятилетний брат всё так же играет героя. Сестре сорок, а она осталась потерянной девочкой, которая никогда не приходит на праздники и редко звонит домой. Когда мы находим ВДА и начинаем выздоравливать, нам становится больно смотреть на происходящее. Программа даёт нам возможность с достоинством снять с себя эту маску. Никогда не поздно начать работать по Программе ВДА, никто не может быть слишком стар, чтобы воспользоваться её подарками.

Благодаря Двенадцати Шагам ВДА мы не только узнаём о семейных ролях, необходимых для выживания; многие из нас замечают, что пережитые стыд, покинутость и ярость таким образом сказались на нашей личности, что, повзрослев, мы создали отношения и семьи, где все эти чувства заново обрели жизнь. Мы видим, как пытаемся исправить окружающих. Без посторонней помощи многие взрослые дети будут вечно пытаться спасти родительскую семью через свои взрослые отношения. Кто из нас не слышал историю о малыше и больном родителе: ребёнок вырос и стал врачом, чтобы найти лекарство и исцелить его от недуга. Мы очень похожи на этого малыша. Мы хотим вылечить пьяного или дисфункционального родителя хорошим поведением, заботой или покорным молчанием. Но «болезнь», которую мы вознамерились вылечить – это семейная дисфункциональность, и над ней у нас нет власти.

³ Описаны Шэрон Вегшайдер

В Программных документах это поведение названо нашей главной проблемой – мы ошибочно поверили, будто сможем изменить своих родителей. В тексте Проблемы, зачитываемой на многих собраниях ВДА, также сделан акцент на наших попытках исцелить или спасти своих близких: «мы стали путать любовь с жалостью, стремясь любить того, кого могли спасать». Именно это желание спасти или исцелить родителей определило всю нашу последующую жизнь. Многие взрослые дети выросли с убеждением, будто провалили это задание, так и не понимая, что исцеление семьи никогда от них не зависело. Во взрослых отношениях многие из нас через своих нынешних партнёров бессознательно продолжают спасать родителей. Программа помогает понять, что мы бессильны перед алкоголизмом и семейной дисфункцией. Мы никого не можем изменить, только себя.

В то же время среди взрослых детей есть совсем другие люди: в детстве некоторых из нас так сильно мучили и унижали, что мы всегда чувствовали бессилие и не помышляли своим поведением хоть как-то повлиять на родителей. Идея исцелить или изменить их никогда не приходила нам в голову. Однако мы выросли с тем же ощущением потери, с тем же стыдом и ненавистью к себе, какими страдают все взрослые дети. Мы точно так же стремились к контролю, потому что только он давал нам чувство безопасности.

Не выздоравливая, взрослые дети интуитивно находят дисфункциональных людей, чтобы спасать и исцелять их, опираясь на свой детский опыт. Мы путаем любовь с жалостью и попадаем в нездоровую зависимость. Опыт ВДА показывает, что такое поведение уничтожает отношения. Никого кроме себя мы изменить не можем. Но чтобы измениться, взрослому ребёнку зачастую необходимо преисполниться готовностью жить по-другому. Хорошая новость состоит в том, что жить по-другому можно.

Сообщество ВДА даёт надежду каждому, кто смог осознать, что достиг дна, и почувствовал желание посещать собрания, работать по Двенадцати Шагам и искать Высшую Силу, как он её понимает. В ВДА существует много видов дна. Для одних дном становится алкоголизм или наркомания. Для других – созависимые отношения, которые могут вызывать такую же тягу, как наркотики. У некоторых взрослых детей возникает одержимость другим человеком или компульсивная зависимость от него, сравнимые с химической зависимостью и одержимостью наркомана. Выход из таких отношений может быть столь же, если не более болезненным, чем прекращение употребления. Членам ВДА знакомы страдания от созависимости: страх покинутости изламывает тело пронзительной болью. Этот страх может достигать такой силы, что становится трудно дышать и невозможно сосредоточиться. Нередко кажется, что сходишь с ума. Некоторые взрослые дети, переживая разрыв созависимых отношений, мучаются тревожностью и паническими атаками. Многим не удаётся выйти из этого состояния без посторонней помощи. Муки созависимости, достигающие такой силы, представляют собой не что иное, как детский ужас покинутости, который во время разрыва выходит наружу. Когда мы испытываем интенсивный страх потерять партнёра, на самом деле это наш Внутренний Ребёнок заново переживает свой страх оказаться нелюбимым или нежеланным в семье.

Существует много определений созависимости, но в нашем случае она означает, что мы постоянно ищем внешней любви, внешнего подтверждения и внимания у тех людей, которые на них не способны. Одновременно в глубине души мы не верим, что достойны любви и внимания. В Сообществе ВДА мы считаем, что корни созависимости лежат в детском страхе и искажённом мышлении, иначе называемом пара-алкоголизм. Мы выбираем зависимых людей, которые покидают нас и не могут разобраться с собственной жизнью, потому что этот опыт знаком нам с детства. В ВДА мы учимся

сами любить и одобрять себя, мы развиваем отношения с теми, кто тоже на это способен. Мы понимаем, что чувства не могут нас разрушить. Программа работает для тех, кто к этому стремится.

В Сообществе есть множество разных людей. Здесь можно встретить новичков, ищущих спонсора и только недавно узнавших о трёх правилах дисфункциональной семьи «не говори, не доверяй, не чувствуй». Можно увидеть опытных членов Программы, которые проработали Двенадцать Шагов и теперь стали спонсорами. Это могут быть члены ВДА, имеющие значительный опыт выздоровления в других двенадцатишаговых программах, но не понимающие своего Внутреннего Ребёнка. Наконец, это могут быть взрослые дети, потерявшие связь с Программой и пытающиеся вновь обрести ясность с помощью Шагов и собраний.

Бессилие и выученная беспомощность

Многим взрослым детям трудно признать бессилие в Первом Шаге, потому что именно его мы ощущали, пока росли. Но бессилие, предлагаемое Программой, отличается от выученной беспомощности, которую мы усвоили в детстве. Тогда нас подавляли родители: они, сами того не замечая, научили нас чувствовать себя беспомощными или недостаточно способными. Некоторые из них мешали нам учиться новому, заявляя, что из нас никогда ничего хорошего не вырастет. Или же они заставляли нас прикладывать ещё больше усилий, когда мы и так превысили уровень средних достижений. Мы научились сдаваться или быть беспомощными, потому что родственникам и родителям всё равно было не угодить. Повзрослев, мы поняли, что многое умеем и можем учиться, но всё равно некоторые сферы нашей жизни остались во власти выученной беспомощности; особенно это касалось личных отношений. Мы либо сразу всё бросали, либо пытались полностью контролировать окружающих. Эти попытки могли быть как едва заметными, так и достаточно агрессивными.

Научив нас быть беспомощными, родители сами не поняли, что натворили. Сначала они сделали нас зависимыми, потом принялись ругать за отсутствие самостоятельности. Оглядываясь назад, каждый из нас может вспомнить, как родители искажали наше восприятие реальности, диктуя, что мы должны думать и чувствовать, когда мы осмеливались возражать против их обращения. Дети не могут долго сопротивляться. Родители проецировали свои страхи, подозрения и чувство неполноценности на нас, и мы не могли оградить себя от их проекций. Мы усвоили их страх и нелюбовь к себе, думая, что эти чувства каким-то образом связаны с нами. Часто они говорили: «Почему ты не понимаешь?» «Ты меня позоришь» «Ты что, не можешь сделать, как надо?» «Ты самый тупой ребёнок на свете». От этих слов не было сил защититься. Мы вскоре решили, что не можем полагаться на собственное восприятие. Некоторые из нас знали, что не могут опереться и на родителей, но всё равно безоговорочно верили их словам. Мы решили, что они говорят правду о нас, но это совсем не так.

Первый Шаг приводит к пониманию, что мы уже давно выросли и бессилие, упомянутое в этом Шаге, не связано с отрицанием чувств или беспомощностью. Бессилие в ВДА означает, что мы не несли ответственность за дисфункциональное поведение родителей тогда и не несём её сейчас. Став взрослыми, мы не обязаны

возвращаться к ним и исправлять свою семью. Мы не спасаем, не защищаем, не лечим своих родителей, братьев или сестёр, по-прежнему живущих в мире семейной дисфункции. Мы отделяемся с любовью и постепенно учимся ставить границы. Мы живём сами и позволяем жить другим.

В то время как одни взрослые дети путают бессилие с беспомощностью, другие отвергают саму идею бессилия, которое предлагается признать в Первом Шаге. Эти взрослые дети верят, что они всё знают, всё понимают и ко всему приспособятся. В глубине души они ощущают силу в своём умении адаптироваться к любой ситуации или группе людей, которых встречают на своём пути. Из них получаются прекрасные продавцы, инструкторы, они замечательно умеют планировать. Нет ни одной непреодолимой задачи, нет ни одного коллектива людей, с которым они не справятся благодаря своей способности адаптироваться. Они не чувствуют необходимости просить о помощи, полагая, что они полностью самодостаточны и ни в ком не нуждаются. Они черпают силы в своём самодостаточном контроле, манипулируют другими, чтобы получить желаемое, а когда получают, то быстро обнаруживают, что не становятся счастливее. Таким взрослым детям трудно остановиться и задуматься над тем, что за самодостаточностью прячется страх отвержения, которое, по их мнению, непременно последует за просьбой о помощи.

Кроме того, если взрослые дети попросят о помощи и получат её, другой человек, возможно, узнает, кто они на самом деле, а это кажется слишком рискованным. В этом случае самодостаточность служит механизмом, поддерживающим изоляцию и одиночество. Такие люди не могут отказаться от контроля и с подозрением или безразличием относятся к бессилию Первого Шага. Они не всегда доверяют тому, что слышат на собраниях ВДА, но подстраиваются, чтобы удержать контроль.

Признавая бессилие перед алкоголизмом и дисфункцией, мы постепенно учимся доверять своим чувствам и восприятию. Обладаем ли мы самодостаточностью или боимся оказаться беспомощными – в любом случае мы сможем научиться доверять себе и просить о том, что нам необходимо. Мы пускаем людей в свою жизнь. И в то же время понятие «границы» обретает особый смысл и даёт нам силы. Мы перестаём отдавать власть над собой другим людям и больше не чувствуем себя неспособными измениться. Признавая бессилие, мы приближаемся к возвращению своей личной силы, без которой нам не обрести целостность. Если мы одержимы самодостаточностью, мы делаем свой первый шаг к доверию и просим о помощи.

Благодаря Первому Шагу мы начинаем замечать, что у нас есть выбор. Мы обрели его в Программе ВДА, когда получили решение проблемы семейной дисфункциональности⁴. Раньше мы жили с иллюзией выбора, хотя на практике нам был доступен лишь контроль, который всегда заканчивался обжорством, трудоголизмом, сексоголизмом, игроманией, неудержимыми тратами или разрушительными отношениями. Нередко мы страдаем от нескольких зависимостей или компульсий одновременно. Так, например, некоторые взрослые дети активно употребляют наркотики, поддерживают отношения, лишённые любви, и одновременно состоят в одержимой сексуальной связи с другим партнёром. Все эти зависимости и компульсии могут заменять одна другую или возникать одновременно. До знакомства с ВДА мы часто анализировали свой опыт и думали, что просто не умеем правильно выбирать. На самом деле мы были обречены повторять ошибки своих родителей через компульсии и

⁴ Эрни Ларсен – выступление в Лас-Вегасе 26 февраля 2005 года.

безумное стремление к отрицанию. У нас не было выбора как такового, но мы безжалостно осуждали себя за то, что будто бы совершаем неверный выбор.

Мы заново переживаем бессилие, когда пытаемся исправить свои взрослые отношения, основанные на беспомощности и отчаянии. Когда мы осознаём такое бессилие, мы отходим назад, отпускаем и берём новый курс или же вообще ничего больше не делаем. Мы учимся отделяться с состраданием и оставляем попытки спасти родительскую семью. Кроме того, мы меняем своё поведение в текущих отношениях. Ключевые слова здесь: «шаг за шагом» и «постепенно», взятые из Двенадцати Обещаний ВДА. Одиннадцатое Обещание: «С помощью нашей группы ВДА мы шаг за шагом освободимся от своего дисфункционального поведения». Двенадцатое Обещание: «Постепенно, с помощью Высшей Силы мы научимся ожидать самого лучшего и получать его».

Неуправляемость

Понять идею неуправляемости взрослым детям так же трудно, как и разобраться с бессилием. Конечно, у многих из нас дома царил хаос, и отсутствовала стабильность, но не меньше взрослых детей пришли из семей, которые, напротив, выглядели управляемыми и благополучными. Мы не должны забывать, что внешнее благополучие не всегда подразумевает управляемую и целостную жизнь. То, что считалось нормальным в нашей дисфункциональной семье, на деле часто оказывалось угнетающим контролем.

Неуправляемость, о которой мы говорим в Первом Шаге, касается нашего желания контролировать других и самих себя, сочетающееся с подспудным ощущением неполноценности и несостоятельности. Иногда нам действительно удаётся кое-что проконтролировать, но большую часть времени мы сталкиваемся с полной потерей контроля. Нам бывает очень больно, когда близкие люди сопротивляются нашему поведению. Они злятся или отдаляются от нас, чтобы противостоять попыткам управлять ими. Это причиняет нам сильную боль, но в своём чувстве покинутости мы обвиняем других. Они виноваты, что не читают наши мысли и не ведут себя так, как нам хочется. Всё своё время мы тратим, пытаясь взять под контроль людей или события, лишь бы только не заниматься собственной неуправляемой жизнью. За контролем скрывается желание заглушить неуверенность и избавиться от болезненных чувств относительно прошлого и настоящего. Тем не менее, неуправляемость черпает силы из основанного на страхе контроля и неизбежно влечёт к тому, чего мы больше всего боимся – к покинутости.

Многие взрослые дети, будь это новички или участники других двенадцатишаговых программ, не замечают тонкого различия между бессилием и беспомощностью. Они принимают основанный на страхе контроль за возможность управлять. Опыт Сообщества показывает, что взрослые дети до последнего цепляются за контролирующее поведение и выученную беспомощность; однако и от этих шаблонов можно освободиться, если настойчиво работать по Шагам и регулярно посещать собрания ВДА.

И, наконец, любое обсуждение бессилия и неуправляемости в ВДА нельзя считать исчерпывающим, если не коснуться проблемы алкоголизма и семейной дисфункции. Если они есть в семье, то затрагивают каждого её члена. Они поражают его тело, разум и дух. За 18 лет мы прожили 6 570 дней стыда, унижений, игнорирования, критики и манипуляций; а ведь в эти годы формировалась основа нашей личности. Это 160 000 часов дисфункциональной жизни с нездоровыми родителями. Это 72 сезона печали, накопленной в каждой клеточке нашего тела.

Дисфункциональность проникает в наши души и обретает форму Ложной Личности. Чтобы выжить в условиях постоянного контакта с дисфункцией, разум выработал глубоко укоренившиеся в нашей личности роли и черты выживания, которые помогли нам не видеть истинного значения происходящего. Некоторым из нас пришлось полностью забыть ущерб, нанесённый насилием, потому что мы зависели от своих насильников – они давали нам еду и крышу над головой.

Когда мы были маленькими, мы не могли уйти из дома. Как бы ни обращались с нами родители – били, развращали, относились с пренебрежением – мы вынуждены были терпеть. Нам оставалось только изобрести способ выжить. И тогда подсознательно мы приняли решение забыть истинное значение слов. Мы были такими уязвимыми, что нам пришлось поменять своё восприятие эмоционального и физического насилия. Мы боялись за свою безопасность, иногда нам казалось, что мы сами виноваты в происходящем. Мы стали выдумывать истории, которые помогали минимизировать ущерб от родительского поведения, или выставляли нас настолько плохими, что получалось, будто мы заслуживаем такого отношения. Мы пришли к убеждению, что нас можно бить и жестоко критиковать. Нас растлевали, а мы принимали это за любовь, потому что нас растлевал член семьи, который убеждал, что таким образом любит нас. Это искажённое восприятие побоев или прикосновений стало почвой для последующего отрицания во взрослом возрасте. Именно благодаря ему многие из нас называют тот ад, в котором жили, нормальным детством.

Мы никогда не обсуждали семейные секреты. Мы думали, что полностью забыли пережитое насилие, но на самом деле и тело, и разум помнили его. Те черты выживания, во власти которых мы оказались, ясно демонстрировали весь ужас покинутости и стыда. За годы взросления в дисфункциональной среде наш Внутренний Ребёнок – Истинная Личность – спрятался и выстроил вокруг себя толстые стены из зависимого и созависимого поведения. Вот о чём идёт речь, когда мы говорим, что семейная дисфункциональность затрагивает тело, разум и дух. Болезнь передаётся через язык отрицания – она переходит к следующему поколению через секреты, обвинения и ложь.

Семейная дисфункциональность – это прогрессирующая, неизлечимая и иногда смертельная болезнь. Со временем и при отсутствии лечения она лишь усугубляется. Этот недуг, тем не менее, часто неверно диагностируют, из-за чего взрослые дети вынуждены искать исцеления там, где никогда не смогут его получить. Многие из них заканчивают жизнь самоубийством, умирают от наркотической зависимости или физических заболеваний, причина которых кроется в последствиях пережитого насилия. Это тяжело слышать, но именно таков наш опыт. Такова страшная природа семейной дисфункциональности и глубина поражения ею. Однако мы находим надежду в программе ВДА и на наших собраниях, где каждый может поделиться своей болью.

Мы просим проявлять к себе нежность и терпение. Это означает, что мы должны заботиться о себе. Мы делаем необходимую работу по Шагам и пожинаем её плоды – исполнение Обещаний ВДА.

Анализ духовных убеждений

Переходя ко Второму и Третьему Шагам, взрослые дети сталкиваются с понятиями, которые для многих являются проблемой – вера и Высшая Сила. Злясь на родителей и Бога, мы надеялись, что больше никогда не придётся размышлять над этими вопросами. Честно говоря, не всем нравится эта часть Программы. Кого-то вообще

раздражает её духовная сущность. Мы сомневаемся, так ли уж необходима духовность для выздоровления. Тут мы должны вспомнить, что ВДА – это духовная, а не религиозная программа. Вера и религиозные убеждения не важны для членства. В Сообществе нет догматизма или теологических дискуссий, однако именно Высшая Сила открывает двери к новому образу жизни, предлагаемому ВДА.

Многие взрослые дети переносят на Бога или Высшую Силу черты своих дисфункциональных родителей. Если отец или мать стыдили и ругали нас, были мстительными или непостоянными, тогда и наш Бог обретает схожие черты. Некоторые говорят, что их Бог похож на «полицейского». Он внимательно следит за всеми их поступками, ловит и наказывает за ошибки.

Среди членов Сообщества распространены самые разные взгляды на вопрос веры. Атеисты и агностики не принимают идею всеобъемлющей силы, которая слышит их молитвы и положительно влияет на жизнь. Множество взрослых детей вспоминают, как умоляли Бога, чтобы он заставил родителей прекратить мучить их, но ничего не менялось. И тогда многие решили, что Высшей Силы нет. Или подумали, что Бог не слышит их молитвы. Мы просим вас о непредубеждённости. Возможно, Бог, как мы Его понимаем, собрал все наши молитвы и создал для нас ВДА.

Также среди взрослых детей встречаются такие ярые поборники веры, которые не позволяют Высшей Силе действовать независимо от них – они не могут уступить ей дорогу. Другие же наоборот потеряли веру и не надеются заново обрести её. Им кажется, будто Высшая Сила их покинула. Одна из задач Первого Шага состоит в том, чтобы открыть нашему разуму саму возможность существования Высшей Силы, способной вернуть нам здравомыслие или целостность, а кому-то – впервые дать их.

ВДА – духовная программа, которая открыто противостоит семейной дисфункциональности. Эта болезнь затрагивает тело, разум и дух, поэтому для стабильных изменений необходимо духовное решение. Нам крайне важно разобраться, как у нас сложилось нынешнее представление о Высшей Силе и насколько оно соответствует истине. Чтобы пройти Второй Шаг и за ним все последующие, мы должны различать, во что мы верим, а во что – нет.

Третий Шаг заключается в простом решении попросить Высшую Силу помочь нам мужественно и здравомысленно проживать каждый данный нам день. Мы выздоравливаем от семейной дисфункциональности постепенно – день за днём. Третий Шаг подкрепляет Решение ВДА, которое мы часто слышим в начале наших собраний. Оно заключается в том, чтобы стать себе Любящим Родителем. Частью его является признание своих биологических родителей лишь инструментом, давшим нам жизнь. В Решении сказано: «Нашим настоящим родителем является Высшая Сила, которую некоторые из нас предпочитают называть Богом».

Работая по Третьему Шагу ВДА, мы понимаем, что родители привели нас в этот мир. Но все мы – Божьи дети, стремящиеся вернуться к своей изначальной природе, к своей целостности. Двенадцать Шагов ведут нас к Внутреннему Ребёнку или Истинной Личности.

Кроме того, Третий Шаг освобождает нас от семейного стыда и насилия, причиненного дисфункциональными родителями или опекунами. Когда мы понимаем, что нашим настоящим родителем является Высшая Сила, мы завершаем огромную часть процесса отделения от родительской семьи. Отделение крайне важно: благодаря ему мы видим прошлое в истинном свете и в то же время открываемся чудесному будущему. Постепенно мы понимаем, что болезненное прошлое может стать нам большой поддержкой. К нам приходит осознание, что мы сами способны помогать тем, кто потерял надежду и пока ещё не может ясно взглянуть на свои детские годы. Мы рассказываем о себе своим подспонсорным и другим взрослым детям на собраниях ВДА и медленно движемся от страданий к исцелению и помощи другим. Практикуя Третий Шаг, мы учимся быть самостоятельными. Теперь нам ясно, во что мы верим. Мы пришли к убеждению, что являемся детьми Бога, как мы Его понимаем. Поверили, что Он слышит наши молитвы. Мы знаем, о чём молиться. У нас появляется настоящий выбор.

Шаги по инвентаризации и осознание насилия, передающегося из поколения в поколение

В Четвёртом и Пятом Шагах мы детально изучаем то, как нас воспитывали. Мы вспоминаем семейные послания, пережитые ситуации и чувства. Мы также анализируем, какие реакции и мысли свойственны нам во взрослых отношениях. Мы рассказываем свою историю другому человеку и Богу, как мы Его понимаем.

Четвёртый Шаг ВДА, как и Первый, отличает нашу программу от других двенадцатишаговых программ. В ВДА мы проводим не только инвентаризацию своего поведения, но и инвентаризацию своей семейной системы. В других Сообществах не принято уделять такое внимание внутрисемейным процессам. В ВДА мы подробно анализируем родительское поведение, семейные роли, правила, послания, насилие, пренебрежение и разбираемся, как это влияет на нашу взрослую жизнь сегодня. Таким образом, инвентаризация личного поведения уравнивается инвентаризацией семейной системы.

Многим из нас не терпится приступить к Восьмому и Девятому Шагам и мы чувствуем, что должны возместить ущерб множеству разных людей, включая и наших родителей, которые сами нанесли нам вред. Зачастую этот вред выражался в недопустимых случаях incestа, физического, морального или эмоционального насилия со стороны больных родителей или опекунов.

В задачи Двенадцати Шагов ВДА не входит обвинение родителей или опекунов; однако, взрослый ребёнок, проводя инвентаризацию, не должен защищать их.

Сооснователь нашего сообщества Тони А. был убеждён, что взрослые дети могут провести «лишённую обвинений» инвентаризацию родителей. Это означает, что мы называем все формы насилия, которые нам пришлось испытать, и все роли, которые потребовалось усвоить, чтобы выжить в семье. Однако «лишённая обвинений» инвентаризация подразумевает, что мы полностью понимаем наследственную природу насилия и пренебрежения. Родители передали нам то, что когда-то получили сами.

Готовясь возместить ущерб своим родителям, мы должны учиться чрезвычайно бережному отношению к себе. На нём делается акцент в Четвёртом Шаге. Мы должны стремиться к балансу: с одной стороны, мы берём ответственность за неправильные поступки, совершённые во взрослом возрасте, а с другой – понимаем: наши ошибки вероятно проистекают из того насилия, которому нас подвергали в детстве. Мы должны всегда сохранять этот баланс. Мы не хотим использовать насилие в детстве как оправдание любых взрослых поступков и повод не брать ответственность за себя. Но

мы также не хотим обвинять себя за это насилие и совершённые в дальнейшем ошибки. Взрослые дети умеют жестоко наказывать себя за них. Мы с лёгкостью выносим себе приговоры и направляем ярость на себя же. Последнее ни к чему хорошему не приведёт, а только покажет, что мы научились сами себя насиловать. Нет нужды мучить взрослого ребёнка – он и так постоянно себя мучает, даже спустя много лет после того, как это перестали делать его родители или другие члены семьи. Нам необходимо освободиться от самообвинений. Мы можем полностью нести ответственность за свои поступки, понимая при этом, как в них отражается насилие, пережитое в детстве. Мы никого не виним за своё взрослое поведение. Мы учимся любить себя. Это вполне достижимо.

Возмещение ущерба родителям или опекунам – личное дело каждого. Его нужно обсудить со своим спонсором, доверенным другом или информированным психологом. Этот вопрос постепенно встаёт перед нами в Четвёртом Шаге, на этом же этапе мы чётче понимаем, что пережили, будучи детьми. Хотя мы постоянно напоминаем взрослым детям, что в Шагах не стоит забегать вперёд, однако в этом Шаге, по нашему мнению, стоит заложить зерно здравого смысла для последующих Шагов. Слишком много лет взрослых детей отправляют возмещать ущерб родителям-насильникам, мало кто даёт им возможность выбирать. Так продолжаться не может. Необходимо учитывать обстоятельства насилия, о которых мы поговорим ниже. Опыт показывает, что можно найти такой способ возместить ущерб родителям, проявлявшим насилие и пренебрежение, который одновременно поможет защитить себя. Зная это, мы можем мужественно двигаться дальше.

В Четвёртом Шаге мы разрушаем базовые принципы семейной дисфункциональности. Мы нарушаем хорошо выученное правило «не говори», благодаря чему можем совершить личную инвентаризацию. Мы начали нарушать его ещё в Первом Шаге, когда признали бессилие перед последствиями алкоголизма или другой семейной дисфункции. В Четвёртом и Пятом Шагах, когда мы описываем и формулируем свою историю, мы также нарушаем правила «не доверяй» и «не чувствуй». Мы учимся доверять человеку, которому рассказываем о себе, и проживаем все чувства, возникающие в этом процессе. Наш рассказ спонсору или информированному психологу обнажает разрушительные шаблоны, которыми мы пользуемся во взрослой жизни, и выносит на свет всё насилие, которое мы пережили в детстве. Кроме того, мы видим своё горе или непрожитые потери, скрывающиеся за любыми нашими решениями вредить себе и другим.

В Четвёртом Шаге мы учимся «называть» ситуации покинутости, стыда и других форм насилия, исходившего от дисфункциональных родителей. Одновременно мы составляем список дефектов характера, поступков, продиктованных нашим эгоизмом и привычкой обвинять, которые позволяли нам рационализировать разрушительное поведение и отвергать пути решения проблемы.

Дефекты характера и черты из Списка (шаблоны поведения)

В Шестом и Седьмом Шагах мы узнаём важную разницу между дефектами характера и чертами из Списка, которые нам пришлось развить, чтобы выжить в дисфункциональной среде. Разница состоит в следующем: когда мы слышим 14 характеристик из Списка, мы испытываем облегчение оттого, что понимаем: мы не одиноки. Когда же мы слышим перечень дефектов своего характера, нам обычно становится стыдно и страшно.

Среди дефектов характера мы встречаем оценочность, праздность и нечестность. Они могут сильно мешать как нам самим, так и окружающим. Иногда дефектами характера являются черты, вполне одобряемые обществом, но для нас они становятся непреодолимыми препятствиями на пути. Это может быть перфекционизм, одержимое стремление к чистоте, внешняя самодостаточность при неспособности обратиться за помощью. Как раз такие работники, которые редко просят о помощи и поддерживают безукоризненный порядок на столе, нравятся работодателям.

В большинстве своём дефекты характера отличаются от черт из Списка, причина появления которых раскрыта в Первом Шаге. Эти черты включают в себя боязнь властных фигур, отрицание чувств, угодничество, вину, возникающую, когда мы говорим о своих потребностях. Все они – последствия воспитания в дисфункциональной семье. Такие шаблоны глубоко укоренены в нашем поведении, мы обычно называем их навыками выживания. Черты из Списка подобны ветвям дерева, а дефекты характера – их плодам. Рассматривая конкретный дефект, мы, как правило, можем отследить, с какой чертой или их сочетанием он связан.

Шестой и Седьмой Шаги нужны нам, чтобы избавиться от дефектов характера. Однако мы не пытаемся избавиться от черт из Списка, мы мягко и терпеливо интегрируем их в свою личность. Они станут источником наших сил, если мы сможем принять и преобразовать их.

До тех пор они могут служить лишь источником глубокого отчаяния. Мы ничего не можем с ними сделать, пока не обратимся за помощью. Список характерных особенностей отображает Ложную Личность, которая убеждена, что именно она является настоящей. Ложная Личность не верит в выздоровление и любящую Высшую Силу. Когда-то она защитила нас, но теперь этого больше не требуется.

Работая над интеграцией черт из Списка в Шестом и Седьмом Шагах, мы должны проявить терпение. Они крепко укоренились, потому что представляют собой защитную систему, выработанную в крайне тяжёлых обстоятельствах детства. Нам нужно проявить должное уважение к этим чертам и к себе самим, ведь нам удалось придумать, как спастись в дисфункциональной среде. В детстве от них зависело, выживем мы или умрём. Да, мы выжили, но в ВДА хотим чего-то большего.

Собрания ВДА – наша безопасная гавань, здесь начинается трансформация этих черт. Мы слушаем опыт других людей и узнаём, как они интегрировали черты из Списка. Так, например, вместо того чтобы постоянно угождать окружающим и отворачиваться от любых комплиментов, они научились приносить себе пользу и принимать похвалу. Мы не заменяем угодничество полным безразличием к людям, а перестаём идти на любые жертвы, лишь бы никто нас не покинул.

Ещё не раз черты из Списка будут сопротивляться нашим попыткам их преобразовать и станут лишь прочнее занимать свои позиции, однако, опыт показывает: рано или поздно нам удастся смягчить их или даже сделать полезными. Некоторым из нас будет очень тяжело достичь этих изменений, и здесь нам поможет только полная готовность, о которой говорится в Шестом Шаге. Нашей целью является больше, чем выживание, и эта цель поможет нам ослабить эти черты и постепенно, с уважением, отказаться от них.

Возмещение ущерба

Подходя к Восьмому Шагу и необходимости составить список для возмещения ущерба, мы должны иметь уже очень ясный взгляд на то, что случилось с нами в детстве, и то, за что мы несём ответственность в своей взрослой жизни. Если этой ясности на протяжении предыдущих семи Шагов достичь не удалось, велика вероятность, что мы возьмём на себя слишком много ответственности, как за детские, так и за взрослые поступки. Возможна и другая ситуация: мы проигнорируем необходимость возместить ущерб и останемся прозябать в саможалости или затяжном чувстве вины, которое продолжит разрушать наши тело и разум. В Восьмом и Девятом Шагах мы не освобождаем родителей от ответственности и не пытаемся использовать пережитое нами насилие для оправдания эгоистического поведения во взрослом возрасте. Мы не позволяем страху перед неприятными ситуациями помешать нам возместить ущерб. Опыт ВДА показывает, что возмещение ущерба воспитывает характер и даёт внутреннюю силу, получить которую можно, только до конца пройдя этот процесс.

Составляя список в Восьмом Шаге, мы тесно общаемся со своим спонсором или психологом, чтобы определить, как именно возмещать ущерб. Мы внимательно обдумываем концепции прощения и самопрощения. Многие взрослые дети винят себя за то, что транслируют когда-то пережитое насилие своим собственным детям. Мы должны понять, что у нас не было шанса вырасти непохожими на своих родителей. Мы делали со своими детьми то, что делали с нами, потому что ничего другого мы не знали. И это не оправдание, а факт. Зная его, мы начинаем размышлять о прощении себя в Восьмом Шаге.

Мысль о прощении себя тяжело даётся взрослому ребёнку. Мы просим вас о непредубеждённости, попробуйте представить, что Бог давно уже простил вас. Теперь он ждёт, когда вы примите его благословение. Осознать, что мы уже практикуем самопрощение, можно во время собрания ВДА – когда мы заметим, что сами делимся опытом бережного отношения к себе.

Благодаря этому новому отношению мы можем защищать ещё не окрепшего Внутреннего Ребёнка или свою Истинную Личность, когда возмещаем ущерб родителям или родственникам, которые могут по-прежнему отрицать семейную дисфункцию. Идя на этот шаг, мы не должны забывать, что Внутренний Ребёнок всё слышит, но в то же время нас поддерживает мысль, что мы стараемся исправить ущерб от своего взрослого поведения. Мы знаем, что причиной наших ошибок является искажённая информация, усвоенная в детстве, но в этом Шаге мы должны сосредоточиться на своём поведении и необходимости изменить его. Мы не ищем оправданий, однако, прощение себя придаёт нашему взгляду на свою личность и свою жизнь необходимую мягкость. Мы заботимся о Внутреннем Ребёнке, когда прощаем себя и перепоручаем Богу, как мы Его понимаем, своих родителей и детей.

Жертвам инцеста особенно тяжело даётся идея прощения надругавшегося над ними родителя или родственника. Мы настоятельно рекомендуем таким взрослым детям поговорить с другими членами Сообщества, чтобы найти решение, которое подойдёт именно им. Некоторые родители настолько больны и опасны, что мы ради собственной безопасности и сохранения здравомыслия должны держаться от них в стороне. Нужно дважды подумать, прежде чем говорить с такими взрослыми детьми о возмещении ущерба их насильникам. Скорее всего, в этой ситуации наилучшим способом возместить ущерб будет позаботиться о себе и хорошенько уяснить, что нашей вины в произошедшем никогда не было.

В то же время среди жертв насилия есть много взрослых детей, которые убеждены, что их процесс исцеления не завершится, пока они не простят своих самых жестоких обидчиков. Это трудный процесс, но простить больного родителя и обрести душевный покой возможно. Прощение не означает, что родительское поведение можно считать приемлемым или объяснимым. Оно означает, что мы учимся жить по-новому, освобождая себя от старой травмы.

Девятый Шаг предлагает нам разнообразие способов возмещать ущерб в зависимости от того, кому мы будем его возмещать и в каких отношениях находимся с этим человеком. Иногда достаточно просто попросить прощения, а иногда нужно изменить своё поведение, что не случится в одночасье, а потребует работы по Шагам, посещения собраний и помощи Высшей Силы. Возможно, нам придётся вернуть деньги, которые мы украли или растратили. Возможно, придётся возмещать ущерб всю жизнь – отпуская других людей и позволяя им жить своей жизнью. Если дело касается умершего родителя или друга, мы можем написать им письмо и затем прочитать его вслух наедине с собой или своим спонсором. Если мы помолимся и попросим руководства, мы всегда сможем найти верный способ возместить ущерб.

Ежедневная инвентаризация, медитация и пробуждение

В Десятом, Одиннадцатом и Двенадцатом Шагах мы учимся каждый день проводить личную инвентаризацию, молиться и медитировать, а также нести вест надежды взрослым детям, практикуя принципы Шагов во всех своих делах. ВДА – программа личностного роста. Двенадцать Шагов приглашают взрослого ребёнка прожить Программу, обретая в ней весь спектр чувств и уверенность в себе. ВДА – это план, который работает.

В Десятом Шаге мы учимся правильно проводить инвентаризацию своих мыслей, поступков и мотивов, мы делаем это бережно и честно, чего никогда не было в нашей родительской семье. В Десятом Шаге многие из нас научатся адекватнее реагировать на ситуации. Мы отказываемся от чёрно-белого мышления и понимаем, что теперь у нас есть выбор. Мы учимся говорить «нет». Мы просим о том, что нам нужно, и начинаем действовать, а не реагировать.

Большинство из нас задолго до ВДА научились проводить личную инвентаризацию. Но та негативная инвентаризация, к которой мы привыкли, была не чем иным как жестоким осуждением из уст Критикующего Родителя. Мы без посторонней помощи прекрасно сомневаемся в себе, критикуем себя и осуждаем за ненормальное поведение. Первые десять Шагов, вероятно, подняли на поверхность токсический стыд и покинутость, которые мы переживали в детские и юношеские годы. Стыд научил нас выискивать всё негативное, как внутри, так и снаружи. Возможно, мы давно уже покинули родительский дом, но в наших мыслях по-прежнему жива глубоко укоренившаяся установка стыдить себя. Есть ли на свете человек, который станет винить себя за то, что воры ограбили его квартиру? Есть, это взрослый ребёнок. Есть ли на свете человек, которому неловко попросить другого отодвинуться, если тот преграждает дорогу? Есть, это взрослый ребёнок. Десятый Шаг помогает справиться с теми негативными посланиями, которые не были проработаны на предыдущих Шагах.

Это не значит, что мы больше никогда не будем критиковать своё поведение или перестанем извиняться за очевидные ошибки. Мы надеемся, что Десятый Шаг позволит нам меньше осуждать себя и быстрее себя прощать. Благодаря такому отношению мы научимся различать, когда мы несправедливо осуждаем себя, а когда намечаем пути развития собственной личности. Мы осознаём, что раньше брали на себя слишком много ответственности за мысли и поступки других людей. Так повелось в детстве, когда мы додумывали и принимали на свой счёт все негласные послания, витавшие

в воздухе, пока родители ссорились или без причины критиковали нас. Мы винили себя за дисфункцию, которая никогда не была нам подвластна. В Десятом Шаге мы обретаем независимость от чужого поведения. Мы учимся быть сосредоточенными на своих мыслях и поступках, учимся сохранять баланс и любить себя.

В Одиннадцатом Шаге мы узнаём, что духовность – не привилегия церковнослужителей или глубоко религиозных людей. Бог, как мы Его понимаем, доступен каждому. Через молитву и медитацию мы развиваем сознательный контакт с Высшей Силой. Мы обретаем силы, чтобы начать жить свободно. Говорят, что жизнь, наполненная молитвами и медитациями, ведёт человека к психической устойчивости и эмоциональной зрелости. В ВДА мы верим, что это так. Сила, которую мы обретаем в Одиннадцатом Шаге, это настоящая сила, идущая от нашего Истинного Родителя – от Бога, как мы Его понимаем.

Медитации посвящено множество книг, в мире существует огромное разнообразие её методов. В ВДА мы стараемся не усложнять. Многие взрослые дети медитируют в тихом и спокойном месте утром, но это можно делать в любое время. Достаточно сесть и провести в расслабленной вертикальной позе от 10 минут до часа. Каждому необходимо разное время. Некоторые из нас в начале медитации делают несколько глубоких вдохов и медленных выдохов, повторяя про себя какое-то позитивное утверждение. Когда нам удаётся сосредоточиться на своём дыхании и любви к себе или душевном покое, мы начинаем ощущать более тесную связь с Высшей Силой. Мы расслабляемся и чувствуем себя в безопасности. Практика – вот, что важно в медитации. Начните и продолжайте тренироваться.

В Двенадцатом Шаге каждый из нас начинает осознавать ценность того, что он пережил. Это осознание – один из ключевых элементов, необходимых для духовного пробуждения и глубоких психических перемен, в результате которых наша расколотая личность обретёт целостность. Мы пережили много боли и логично было бы забыть своё прошлое, однако наш опыт говорит об обратном. Мы выжили и сохранили свой голос. Мы учимся любви и бережному отношению к себе. Мы осознали ценность своего прошлого, и нам хочется передать свою надежду взрослым детям, которые всё ещё страдают. Работая по Двенадцатому Шагу, мы приходим к убеждению, что всё пережитое нами имеет огромную духовную ценность. Мы не живём прошлым, но мы хорошо знаем, откуда пришли, как смогли достичь ясности и обрести смысл жизни. К Двенадцатому Шагу мы обнаружили и изменили все внутренние негативные установки. Мы научились прощать себя, стали более уверенными и в сообществе ВДА обрели свой собственный голос.

В Двенадцатом Шаге наш рассказ о себе служит средством идентификации, благодаря ему возникает контакт между нами и другими взрослыми детьми, мы несём им надежду, которую не способен дать никто другой. Нечто удивительное происходит, когда один взрослый ребёнок говорит с другим и делится силой, опытом и надеждой. От этого оба получают пользу, и весть выздоровления оживает в биении наших сердец.

Когда взрослые дети несут весть выздоровления в Двенадцатом Шаге, они укрепляют собственную решимость выздоравливать и передают то, что когда-то было щедро им подарено. Отдавая, мы помогаем и себе и другим.

Часть II

Двенадцать Шагов взрослых детей

На последующих страницах вы найдёте насыщенный информацией раздел, который может стать учебным руководством как для групп ВДА, так и для тех участников, которые занимаются по Шагам со спонсором. Рабочая тетрадь создавалась для того, чтобы её читали и перечитывали на собраниях по изучению Шагов. Здесь даны подробные инструкции по их прописыванию и проработке. Материалами также могут пользоваться группы взрослых детей, которые пожелали вместе пройти Двенадцать Шагов за 12-16 недель. Благодаря тому, что мы впускаем в свою жизнь других людей и открыто говорим о родительской семье, совместное изучение Шагов становится захватывающим путешествием. На этот риск стоит пойти. В любой группе вас ожидают разногласия, но вы сможете решить их, руководствуясь принципами честности, принятия и единства. Именно эти принципы позволяют группе поддерживать безопасную атмосферу и оставаться сфокусированной на текущей работе по Двенадцати Шагам*.

Помимо заданий в данном разделе читателю предлагается глубокий и всесторонний текст, основанный на принципах ВДА и отражающий опыт, накопленный нами за 30 лет. Здесь собрано около 35 личных историй участников ВДА; в течение 10 лет их записывали с согласия авторов на собраниях, семинарах или по специальному приглашению. В большинстве своём это расшифрованные магнитофонные записи. Каждая история отражает определённую грань Двенадцати Шагов ВДА.

В рабочей тетради часто говорится о шаблонах поведения; под ними подразумеваются 14 характерных особенностей из Списка (который можно найти на первых страницах тетради). Они были записаны основателем ВДА Тони А. в 1978 году, а позже представлены в повествовательной форме Джеком И.. Текст Джека называется «Проблемой» и часто зачитывается в начале собраний ВДА.

*** Примечание:** Хотя многие группы ВДА пользуются рабочей тетрадью в качестве основной литературы, некоторые взрослые дети предпочитают встречаться в неформальной обстановке, чтобы изучать по ней Двенадцать Шагов вне обычных собраний. В таком случае каждому члену группы следует устно взять на себя обязательство приходить на эти собрания в течение нескольких недель, которые потребуются для работы по Шагам. Иногда участникам предлагается заключить простой письменный договор, однако, делается это только по желанию. Устное обязательство приходить каждую неделю и изучать Шаги – это минимальное требование для того, чтобы обеспечить непрерывность, успех и целостность работы.

Занятия в таких группах не заменяют собой посещение собраний ВДА. Они лишь укрепляют выздоровление в Программе, для которого требуется регулярно участвовать в обычных собраниях, рассказывать о своём детском опыте, работать по Шагам, заниматься спонсорством и неустанно искать Высшую Силу.

Кроме того, таким группам следует придерживаться или стремиться придерживаться принципов и традиций ВДА. Каждый участник должен проявлять честность и бережность, а кроме того нести ответственность за безопасность в группе. Принцип анонимности здесь также играет важную роль. Мы избегаем сплетен и не пересказываем содержание чужих высказываний. В ВДА мы занимаемся собой, живём и даём жить другим.

Первый Шаг

Мы признали бессилие перед последствиями алкоголизма или другой семейной дисфункции, признали, что наша жизнь стала неуправляемой.

Кто-то в конце концов это написал

Когда я впервые прочитал список шаблонов поведения взрослых детей, я почувствовал себя гулко звенящим колоколом. Внешне я был спокоен, но внутри у меня всё вибрировало. Я не мог поверить в то, что читал. Я даже заподозрил, что кто-то специально залез ко мне в почтовый ящик и подкинул этот список.

Я потёр страницу, пытаясь пальцами нащупать слова: такими настоящими они мне казались. Слова о привычке безжалостно осуждать себя, угождать перед всеми описывали мои мысли и поведение предельно понятным языком. Я не мог отрицать этого. В детстве меня страшно ругали и подвергали насилию. Никто никогда не слушал меня. И сейчас кто-то совсем незнакомый, ни разу не видел меня, взял и изложил то, что я думал и чувствовал. До ВДА я всю жизнь осуждал себя и считал недостаточно хорошим. Я принимал наркотики, отыгрывал своё внутреннее состояние отвратительными поступками и полностью потерял надежду. Впервые я прочёл Список двадцать лет назад. С тех пор я крепко держусь за ВДА. Четырнадцать черт и Двенадцать Шагов подарили мне новую жизнь и помогли обрести любовь к себе.

Моё тело помнит о том, что случилось

Прошло некоторое время, прежде чем я начал понимать то, что слышал на собраниях ВДА. Список шаблонов поведения (четырнадцать характерных особенностей) много значил для меня, и я быстро понял его суть. Но много месяцев (если не лет) все разговоры о стыде и чувстве покинутости проскакивали мимо. Я хорошо помнил насилие, которое мне пришлось пережить: я слышал, как отец обзывал мать последними словами, а когда мне было четыре года, он избил меня. В детстве мне случалось видеть кровь и выбитые зубы, когда пришедший в ярость отец набрасывался на людей с дубинкой или жестяной банкой из-под пива. Но чувства, вызванные этими сценами, долгое время не проявлялись во мне. Я находился в таком оцепенении и был настолько подавлен, что воспоминания не вызывали во мне ужас, который я должен был тогда ощущать.

Мне помогла психолог: когда я описывал ей сцену насилия в семье, она попросила меня не спешить. Я почувствовал разницу между тем, как я рассказывал свою историю быстро, не давая место чувствам, и тем, как я излагал её, представляя то, о чём говорю. Моя собеседница сказала, что у меня было посттравматическое стрессовое расстройство. Хотя я отнёсся к этому скептически, я всё же понимал, что мои воспоминания содержат страшные и ненормальные эпизоды. У меня был высокий порог чувствительности: когда я видел насилие, я ничего не чувствовал. Вскоре я получил помощь из другого источника – из кино. Я стал замечать, какие чувства и какое телесное напряжение вызывают во мне сцены насилия. Я не смотрю жестокие фильмы, но несколько случайно попавшихся по телевизору сцен вызвали во мне чувства, которые долгое время я подавлял. Бог сам решил, когда подошло время. Я пришёл в Программу совершенно неготовым к таким чувствам, но теперь тело рассказывает мне о случившемся, и я могу это выдержать.

Дар Двенадцати Шагов

Мой друг перестал посещать собрания ВДА, потому что решил, что Двенадцать Шагов – продолжение дисфункциональной семейной системы. В его понимании они были лишь списком действий, которые нужно предпринять, чтобы получить одобрение и научиться вести себя согласно чьим-то правилам. Но на момент образования программы в 1935 году Анонимные Алкоголики не располагали Шагами. Их письменная версия появилась уже после первых собраний и стала попыткой предложить несколько рекомендаций по выздоровлению, а не правил.

Кто-то однажды спросил первую сотню трезвых алкоголиков из А.А., что они сделали особенного, что в итоге помогло им вырваться из мёртвой хватки алкоголизма – заболевания, которое веками не поддавалось ни медицинским, ни религиозным средствам. Они ответили, что обсуждали эволюционный процесс своего выздоровления, а затем один из основателей А.А. Билл У. записал последовательность действий, приводящую к трезвости. Это и стало началом Двенадцати Шагов. Глядя на процесс своего выздоровления в программе Взрослые Дети Алкоголиков, я вижу, как Высшая Сила направляла меня в работе по Шагам. Дар Двенадцати Шагов выразился в моей эмоциональной и духовной трезвости.

В борьбе нет ничего благородного

Я бывал в ситуациях, которые завершились бы гораздо лучше, если бы я сразу сказал: «Я не могу этого сделать». Вместо этого я брался за невозможное, терпел неудачи и изводил себя за них. Я жил без отдыха, сна и пищи, сосредоточив все силы на поставленной задаче. Я неустанно перебирал в голове различные варианты, пока не находил способ выполнить задуманное.

На это уходила вся энергия, необходимая для выживания.

Я начал отдаляться от друзей и семьи. Как-то раз я сидел на ковре в своём домашнем офисе и смотрел на кипы бумаг. Я не мог разобраться в них и найти те, которые были нужны. Я не мог подняться с пола. У меня получалось только плакать. Казалось, жизнь никогда не наладится, и я хотел умереть.

Мой терапевт сказал: «Если ты поймёшь, что не можешь этого сделать, ты получишь шанс. До тех пор ты будешь тратить энергию на новые попытки. Лучшее, что тебе остаётся, это сдаться, признать свою жизнь неуправляемой, и понять, что ты сам не сможешь сделать всё».

Когда моя жизнь ухудшилась настолько, насколько это вообще было возможно, я начал посещать ВДА. И обнаружил, что уже сделал Первый Шаг, когда сказал: «Я больше не могу так. Я сдаюсь». Начиная с того момента, моя жизнь стала улучшаться. Я оттолкнулся от дна.

Люди восхищаются, если вы всего себя отдаёте какому-то делу, но в ВДА я понял, что мне нужно помнить о своих возможностях и ограничениях. Когда я не могу с чем-то справиться, мне просто нужно отпустить. Наблюдая, как мои друзья продолжают борьбу, я не пытаюсь за них наладить их жизнь. Когда они достигнут дна, они сдадутся и обратятся за помощью, как это сделал я. В конечном счёте я пришел к выводу, что в борьбе нет ничего благородного. Я сдаюсь.

Я больше не могла справляться с этим в одиночку

Я выросла, как мне казалось, в нормальной семье. Моя мать начала работать, когда я пошла в первый класс. Поскольку родители были на работе, мы с моими двумя сёстрами должны были вести хозяйство. Я помню, как мне не нравилось посещать школу и выходить из дома. Когда я была на учёбе, мне хотелось сбежать домой во время большой перемены и убедиться, что там всё в порядке. Я думала: «Если я буду больше трудиться, родители будут лучше ко мне относиться. Я стану достаточно хорошей для того, чтобы меня любили». Но я никогда не чувствовала себя достаточно хорошей.

Я выросла и стала учительницей. Поскольку я была одним из самых ответственных работников в школе, мне поручали дополнительные обязанности и проблемных детей. Долгое время я справлялась с этой нагрузкой. Жизнь вращалась вокруг школы и домашних забот. Моя значимость зависела от того, что я делала. Работа стала моей сущностью.

У меня стали случаться панические атаки. Когда мне поручили вести дополнительные занятия с детьми и обсуждать с родителями их успеваемость, появился новый симптом – сильные боли в грудной клетке. Тогда я обратилась к врачу. Вскоре у меня случилась сильнейшая паническая атака, и среди ночи я поехала к своему молодому человеку.

После этого я пришла к психотерапевту и сказала: «Я так больше не могу». Он спросил меня, что означает «так». Я не знала. По пути домой неожиданно мне пришло в голову, что «так» означает мой образ жизни. Я больше не могла продолжать так жить. Моя жизнь давно стала неуправляемой. Ничто не приносило радости. Я не видела будущего. Даже для того, чтобы поесть или привести себя в порядок, мне требовалась помощь.

Несмотря на то, что в моей родительской семье не было проблем алкоголизма, специалист по реабилитации посоветовал мне сходить на собрание ВДА. И я пошла. Оказалось, было ещё слишком рано: из-за тяжёлого состояния, я не могла посещать собрания. Я взяла кое-что из литературы и, прочитав, узнала себя в 14 характеристиках (Проблеме). «Если где-то есть помощь, может быть, я обрету её именно в ВДА», – подумала я и начала регулярно посещать собрания. С тех пор я испытываю огромную благодарность за эту Программу.

Я рассказала Богу, что у меня не осталось сил

В конце недели я, как всегда, поехала к родителям. Мать не обрадовалась встрече со мной. Моё угодничество и поиск одобрения, обычно присутствовавшие в наших отношениях, остались в прошлом. Все надежды, что я смогу удовлетворить её потребности, канули в Лету. Она была угрюмой, мрачной и стыдила меня. Возможно, она надеялась, что я поддаюсь и попытаюсь исправить её настроение.

Много лет назад я планировала завести детей для того, чтобы они эмоционально обслуживали меня и занимались моими потребностями, за счёт чего я надеялась обрести чувство целостности и самоуважения. У моих детей будет жажда жизни, которая и меня заставит испытать счастье невероятной глубины. Я планировала, что меня наконец причислят к рангу «достойных людей».

Наверное, в тот день моя мать смотрела на меня как на холодную и вялую лягушку. Мне было грустно и казалось, будто выхода нет, но я решила не исправлять её настроение. Я рассказала Богу, насколько беспомощной себя чувствую, и стала повторять молитву о душевном покое. Неожиданно моя мать оживилась, и я оживилась вместе с ней, почувствовав возможность быть счастливой, радостной и свободной. Здравомыслие пришло на смену безумию. Появилась ясность. На следующий день я до конца осознала, что произошло. Я поблагодарила свою Высшую Силу за

случившееся чудо. Я поняла, что прошлые попытки улучшить настроение матери опустошали меня и лишали драгоценной энергии. Я больше не верю в то, что способна исправить её. Не я была причиной недовольства своей матери.

Основная мысль Первого Шага

Эти рассказы передают главные духовные принципы Первого Шага ВДА – бессилие, неуправляемость, признание поражения и умение отпустить. В Первом Шаге нам предлагается признать, что наша семья дисфункциональна, и её дисфункция влияет на наши мысли и поведение во взрослом возрасте. Нам нужно принять бессилие перед последствиями воспитания в такой семье. Несмотря на внешнюю самодостаточность наша жизнь неуправляема. Социальный статус или компульсивное стремление полагаться только на себя не тождественны выздоровлению. Мы должны понять, что сила воли или решительность не способны устранить последствия воспитания в нездоровой семье. Мы не сможем разобраться с этой проблемой в одиночку. Нам нужна помощь. Мы должны расстаться с иллюзией, будто сможем найти безболезненное решение.

Кроме того, в этих рассказах описана кропотливая работа по отделению от семьи, которую необходимо проделать, чтобы обрести ясное понимание своей жизни. Отделение означает установку здоровых границ и выход из разрушительных или кризисных ситуаций, характерных для дисфункциональных семей. Взрослым детям бывает очень трудно работать по программе ВДА, так как у них не получается разорвать связь с деструктивными или манипулирующими родственниками. Мы не сможем повзрослеть и обнаружить свою истинную личность, пока будем вовлекаться в опустошающую и нездоровую семейную дисфункцию.

Отделение от дисфункциональной семьи – это здоровый акт неповиновения. Поступая так, мы подрываем власть семейной лжи. Мы открыто заявляем, что больше не будем поддерживать отрицание и играть дисфункциональные семейные роли. Возможно, от этого становится страшно, но мы опираемся на поддержку своей группы ВДА.

Многие взрослые дети отделяются от своих семей с любовью, без отвержения. Им требуется время, чтобы сосредоточиться на себе и освободиться от силы притяжения дисфункциональной системы. В нужный момент мы пересмотрим свои семейные отношения. С некоторыми родственниками мы перестанем общаться, потому что они опустошают нас или нарушают наши границы. Другие примут нас и поддержат на нашем пути, даже если не смогут понять или пройти этот путь вместе с нами. ВДА может улучшить наши отношения с родными, если мы поймём, что не обязаны участвовать в семейной дисфункции. Мы имеем право жить собственной жизнью.

Достигая дна

Выздоровление в ВДА начинается, когда взрослый ребёнок сдаётся, просит о помощи и затем принимает предложенную ему помощь. Некоторые называют признание поражения «дном».

Взрослый ребёнок может достичь дна до того, как начнёт посещать собрания, но это может произойти и после знакомства с Программой, когда он уже будет выздоравливать по Двенадцати Шагам. Некоторые члены ВДА достигают дна спустя годы после начала выздоровления. Иногда для этого нужно потерять всё и буквально очутиться на улице; а иногда достаточно ощутить, что мы задыхаемся от навязчивой потребности контролировать других. Дном в ВДА может стать и хроническое чувство одиночества, когда ничто не приносит радости и не удаётся достичь полноценного контакта с людьми. Многие взрослые дети не могут продвинуться в выздоровлении из-за неспособности отпустить и довериться себе или окружающим.

В других случаях дном становится навязчивая привязанность или одержимость другим человеком. Эта одержимость может быть настолько безумной, что, кажется, мы потеряем рассудок, если этот человек не будет с нами. Мы заикливаемся на нём, а на самом деле страдаем от детской травмы – боли покинутости. Наша одержимость другим человеком – это повторное переживание первоначальной травмы, нанесённой родителями, которые стыдили и покидали нас в детстве. Душевный раскол не излечивается ни таблетками, ни наркотиками, ни сексом, ни другими отвлекающими средствами. Если даже мы переживём эту одержимость, мы, скорее всего, повторим её в следующих отношениях, если только не попросим о помощи и не примем её. Шаги ВДА лечат эту рану и исцеляют нас милостью Высшей Силы.

В любом дне есть смысл, любое дно может стать отправной точкой для новой жизни. У нас есть надежда. Исцеление возможно.

Признание поражения означает, что мы преисполняемся желанием делать всё возможное для выздоровления, умиротворения и душевного покоя. Мы полностью признаём поражение и расстаёмся с мыслями, что сможем «наладить» чью-либо жизнь или кого-то контролировать. У нас появляется готовность посещать собрания, работать по Двенадцати Шагам, чтобы сломать стену отрицания семейной дисфункциональности. Интересно заметить, что по некоторым оценкам до 50% взрослых детей алкоголиков отрицают или отказываются признать наличие проблемы алкоголизма в своей семье. Взрослея в дисфункциональной среде, мы теряем чувствительность к последствиям алкоголизма, насилия или недостатка доверительных отношений.

Выздоровление от последствий алкоголизма и воспитания в дисфункциональной семье – это процесс, а не одномоментное событие. Нам следует быть терпеливыми с собой. Мы должны быть честными в отношении собственного поведения и мышления, выработанного в процессе воспитания в родительской семье. Если вы оказались на собрании ВДА, вероятно, тому есть причина. Скорее всего, вы не единственный член своей семьи, испытывающий трудности в личных отношениях, на работе и в других областях жизни. По всему миру есть множество семей, где царит отрицание и безмолвно разбиваются сердца. Мы обнаружили, что дисфункция – это заболевание, которое воздействует на всех членов семьи. На индивидуальном уровне оно поражает тело, разум и дух. Семейная дисфункция крайне устойчива и легко передаётся окружающим. Это прогрессирующая болезнь. Со временем в наших отношениях становится всё больше насилия, контроля или изоляции – смотря какой курс выберет болезнь. Также прогрессирует и «склонность к зависимости»: от работы, секса, денежных трат, еды, голодания, наркотиков, азартных игр – у каждого свой путь.

Более того, болезнь передаётся по наследству. Это означает, что личностные черты и образ мышления, которые есть у нас сейчас, достались нам от предыдущих поколений. Облегчение наступает, когда мы выполняем работу по Шагам, посещаем собрания и ищем руководства Высшей Силы. Когда мы признаем бессилие перед последствиями семейной дисфункции, признаем, что жизнь стала неуправляемой, мы будем готовы перейти ко Второму Шагу.

Начало

По возможности, мы рекомендуем вам посетить шестьдесят собраний за девяносто дней, найти спонсора и начать работу. Тем взрослым детям, у которых есть какие-либо зависимости, мы рекомендуем одновременно посещать и двенадцатишаговые собрания, где занимаются этими проблемами. Хотя многие взрослые дети выбирают для себя только ВДА, наша Программа не заменяет сообщества Анонимных Алкоголиков, Анонимных Наркоманов, Анонимных Кокаинистов.

Мы также предлагаем выбрать себе спонсора. Спонсор – это член ВДА, который посещает собрания, активно работает по Программе ВДА, готов и имеет возможность помогать вам в выздоровлении. Спонсор не будет выздоравливать за вас, но он может оказать вам поддержку, поделиться надеждой и ясностью. Мы настоятельно рекомендуем не затягивать с поиском спонсора. Не проходите Программу в одиночку. Наш опыт показывает, что вы не сможете выздоравливать, находясь в изоляции.

Раздел Рабочей тетради по Первому Шагу: Мы признали бессилие...

Чтобы выполнить предлагаемые задания, вам потребуется заручиться поддержкой и решиться быть честными с собой. Предполагается, что перед тем, как начать, вы найдёте спонсора или духовного наставника. Многие взрослые дети, приступая к увлекательной работе по Двенадцати Шагам ВДА, также обращаются к информированному психологу, который будет обеспечивать дополнительную эмоциональную поддержку. Мы хотим предупредить вас вот о чём. Некоторые проблемы, затронутые во время работы по Шагам ВДА или на собраниях, могут всколыхнуть тяжёлые воспоминания о случаях пережитого насилия. Чтобы не нанести себе ущерб и эффективно разобраться с ними, вероятно потребуется профессиональная помощь. В такой ситуации мы рекомендуем искать дополнительную опору. Сообщество не отдаёт предпочтения ни одному методу или стилю психологического консультирования. Но, когда вы выбираете себе психолога, у вас есть право спросить, знаком ли этот человек с ВДА и Двенадцатью Шагами (чтобы больше узнать о том, как найти себе сведущего специалиста, обратитесь к Шестнадцатой главе Красной Книги). Многие специалисты уже знакомы с двенадцатишаговыми программами, другие готовы познакомиться. Мы рекомендуем вам посетить как минимум трёх психологов перед тем, как сделать окончательный выбор. Большинство из них смогут ответить на ваши вопросы по телефону, что сэкономит время и деньги.

Для работы над этим разделом вам также понадобятся тексты Списка характерных особенностей (Проблемы) и Решения. Добро пожаловать на путь к новой жизни через Двенадцать Шагов ВДА.

Работа над Первым Шагом

Многие взрослые дети считают полезным отвечать на конкретные вопросы о том, как их воспитывали в алкогольной или другой дисфункциональной среде. Благодаря этому мы начинаем видеть своё отрицание и ту роль, которое оно играло в семейной системе. Для взрослого ребёнка отрицание часто выражается в следующей форме: он забывает или неточно помнит некоторые фрагменты своего детства. Мы не раз слышали, как взрослые дети описывают ранние годы жизни как «полные любви» или «совершенно обычные», хотя на самом деле этот период их жизни был наполнен пренебрежением или шокирующими случаями ментального, эмоционального и сексуального насилия. Исследователи обнаружили, что многие взрослые дети страдают от синдрома «травматической привязанности» (или в терминах Патрика Карна «привязанность к предательству», 1997). Травматической привязанностью называют ситуацию, когда дети или взрослые поддерживают связь с агрессивными родителями, священниками-педофилами или находятся в созависимых отношениях, основанных на подорванном обидчиком доверии. И, хотя эта концепция в некоторых кругах считается спорной, многие из наших членов, опираясь на неё, нашли объяснение своим воспоминаниями и обрели душевный покой.

В рамках этой теории утверждается, что дети крепко привязываются к родителям, наносящим им травму, потому что от них зависит их выживание. Ребёнку приходится отрицать или создавать искажённые воспоминания о насилии, то есть о пережитых избиениях, incestе или грубых ругательствах. Повзрослев, такой человек либо утверждает, что у него есть «провалы» в воспоминаниях о детстве, либо «забывает» или «неправильно» помнит насилие. Нередко он старается защитить своего главного обидчика или продемонстрировать лояльность к нему. Мы не раз замечали, как взрослые дети, ещё не получившие профессиональную помощь, описывают дисфункционального родителя как любящего и заботливого, тогда как в реальности человек пренебрегал ими или стыдил. В то же время, не все пробелы в детских воспоминаниях указывают на сексуальное насилие или детскую травму. Хотя мы стремимся выздороветь и жить свободно, мы не хотим создавать ложные воспоминания. В этой области необходимы профессиональная помощь и здравый смысл. Память может так никогда и не вернуться, но исцеление происходит независимо от того, насколько полно нам удалось реконструировать произошедшее.

Неспособность распознать гнев как в себе, так и в своих родителях – это одна из самых распространённых среди взрослых детей форм отрицания. Мы видели, в какое изумление приходит новичок, когда узнаёт, что в душе и он сам, и его родители могли испытывать гнев. Недавние участники ВДА обычно отвечают: «Во мне нет этого чувства. Я жизнерадостный человек, который никогда не злится».

Взрослым детям нелегко распознать гнев своих родителей, потому что с малых лет они привыкли сносить чудовищный уровень насилия. Если отец или мать кричали на ребёнка или угрожали ему, он будет вспоминать только о том, как они изредка раздражались, но ни в коем случае не назовёт их жестокими или злыми. Родителей, которые молча кипели от гнева, скорее окрестят сдержанными или любящими, но вряд ли вспомнят об их ненависти или привычке стыдить.

Столь же трудно взрослым детям распознать слияние. Слияние – это недостаток границ между членами семьи, или ребёнком и родителем. Дети, выросшие в атмосфере слияния, воссоздают его во взрослой жизни, следуя шаблону, усвоенному от отца и/или матери. Они каждый день звонят родителям, согласовывают отпуск с их расписанием, покорно ухаживают за ними и не находят в себе сил сказать «нет» их потребностям или желаниям. Находясь в слиянии, взрослый ребёнок не станет описывать эти отношения как удушающие и полные контроля, напротив, он охарактеризует их как доверительные и близкие.

В ВДА мы учимся правильно называть то, что с нами произошло, не опасаясь негативной реакции. Пока мы отрицаем события своего детства, мы не сможем увидеть последствия семейного алкоголизма или дисфункции в своей нынешней жизни. Эти последствия определяют наше мышление и поведение.

У нас нет истинного выбора, пока мы находимся в отрицании. Мы контролируем всё вокруг и приходим к убеждению, будто свободны в своих решениях; однако, настоящий выбор больше, чем контроль, который ведёт к созависимости, изоляции и ненависти к себе.

Не существует правильных или неправильных ответов на вопросы Первого Шага. Единственное, о чём вас просят в ВДА, это быть честными, чтобы достигнуть большего личностного роста. Предлагаемые вопросы адресованы не только тем, кто вырос в семье с зависимостями, но также и тем, в чьей семье их не было. После нашего основания в 1978 году мы пришли к выводу, что существует несколько типов семей, в которых формируется синдром взрослого ребёнка. Когда люди из таких семей находят ВДА, они обнаруживают, что Программа им подходит. Они выздоравливают от зависимого поведения и восстанавливают связь со своим Внутренним Ребёнком. Вопросы касаются таких семей, где один или оба родителя были алкоголиками или наркоманами; ипохондриками; проявляли сексуальное насилие; устанавливали дома суровые армейские порядки; страдали перфекционизмом или были эмоционально нездоровы. Эти стили родительского поведения часто смешиваются и налагаются друг на друга. Кроме того, множество взрослых детей вырастают в приёмных семьях или семьях с разведёнными родителями. Дисфункция также может развиваться на религиозной почве.

Первые шесть вопросов помогут определить тот стиль воспитания, с которым вы столкнулись в детстве.

Вопросы первого шага:

- 1) Кто из моих родителей был алкоголиком или зависимым?
- 2) Кто из моих родителей или родственников был ипохондриком?
- 3) Кто из моих родителей или родственников проявлял сексуальное насилие?
- 4) Кто из моих родителей или родственников устанавливал дома армейские порядки, был жёстким и суровым?

5) Кто из моих родителей или родственников страдал эмоциональными нарушениями?

6) Кто из моих родителей или родственников был перфекционистом?

ПРИМЕЧАНИЕ: если вам нужно больше места для ответов, используйте отдельный блокнот. Если вы работаете с этой тетрадью в группе вне обычных собраний ВДА, постарайтесь готовить ответы на вопросы заранее.

Бессилие:

1) Чем бессилие отличается от беспомощности?

2) Прочитав Первый Шаг, понял ли я, что последствия семейной дисфункции – это и есть черты выживания из Списка?

3) Перечислите три последствия взросления в дисфункциональной, алкогольной или зависимой семье. (Подсказка: любые из 14 черт)

4) Назовите свою роль в дисфункциональной семье: потерянный ребёнок, герой, козёл отпущения, спасатель или другая.

5) Со сколькими типичными характеристиками взрослого ребёнка из Списка (Проблемы) я себя отождествляю?

6) Что означает «не говори, не доверяй, не чувствуй»?

7) Бессилен ли я перед последствиями взросления в дисфункциональной семье или в семье с зависимостями?

8) Злоупотребляю ли я едой, сексом, наркотиками, алкоголем, работой, азартными играми или страдаю какой-либо другой формой зависимого поведения? Бессилен ли я перед этими занятиями? (Приведите пример бессилия).

9) Считаю ли я, что могу изменить своих родителей или значимых людей, предпринимая правильные действия, говоря нужные слова или стараясь быть идеальным?

10) Считаю ли я, что являюсь причиной родительской дисфункции или зависимости и обладаю силой изменить или контролировать её?

11) Случалось ли мне играть роль жертвы, демонстрируя беспомощность, когда на самом деле я манипулировал другими, чтобы получить желаемое? Спасали ли меня? (Приведите примеры).

12) Руководило ли мной навязчивое или одержимое отношение к другому человеку, которое поглотило меня, заставило забыть о собственных потребностях и пренебречь заботой о себе? (Если да, то опишите, как вы пренебрегали своими потребностями).

Неуправляемость:

- 1) Что для меня означает неуправляемость или неуправляемая жизнь?
- 2) По-прежнему ли я считаю, что могу контролировать людей, ситуации и события, если буду действовать правильно, продуманно и т.д.?
- 3) Считаю ли я, что обладаю властью над другими людьми и могу контролировать их мысли или поступки?
- 4) Даю ли я мыслям, чувствам или действиям других людей власть над собой? (Если да, приведите примеры).
- 5) Допускаю ли я, чтобы чувства или возможные реакции других людей контролировали меня или определяли мои действия и решения? (Приведите примеры).
- 6) Что означает быть созависимым?
- 7) Были ли у меня отношения, из-за которых в моей жизни возникали путаница, насилие и привычный хаос? (Приведите примеры).
- 8) Насколько моё поведение или мышление сказываются на моей работе и отношениях с людьми?

9) Что для меня – взрослого ребёнка – стало дном? Достиг ли я своего дна?

10) Верно ли, что одержимость другим человеком, наркотиками, азартными играми, едой или сексом сделала мою жизнь неуправляемой? Каким образом?

11) Действительно ли я управляю своей жизнью или это просто иллюзия, за которой стоит нездоровый контроль? (Приведите примеры).

12) Отрицаю ли я своё контролирующее поведение?

13) Могу ли я выздороветь в одиночку?

14) Чувствую ли я единство с другими взрослыми детьми на собраниях? Как это проявляется?

Отрицание:

1) Зависел ли я в своих потребностях (например, в еде и жилье) от родителя, который относился ко мне пренебрежительно или применял насилие?

2) Приходилось ли мне в детстве игнорировать свой стыд, страх или заброшенность, чтобы выжить?

3) Отслеживал ли я настроение или состояние своих родителей, чтобы определить, как мне следует себя чувствовать? Был ли я счастлив, только когда они были счастливы, или грустил, когда они были грустными? (Приведите примеры).

4) Ясно ли я понимаю, как обращались со мной родители? Боялся ли я одного из них или обоих?

5) Дрался ли я со своими братьями и сёстрами? Обижал ли я их? Защищал ли?

6) Говорю ли я, что близок со своими братьями и сёстрами, хотя редко общаюсь с ними?

7) Боюсь ли я рассказывать о своём прошлом, потому что братья и сёстры поставят под сомнение или начнут отрицать мои воспоминания? Они уже говорили мне: «Проехали, живём дальше».

8) Не преуменьшаю ли я тяжесть поступков родителей, говоря: «Мало ли что там было. Зачем ворошить прошлое».

Духовные принципы Первого Шага: бессилие и признание поражения

- 1) Перед чем я признаю бессилие в Первом Шаге?
- 2) Что для меня означает признать поражение?
- 3) Если я признаю поражение, означает ли это, что у меня не будет выбора?
- 4) Готов ли я признать дисфункциональность своей семьи?
- 5) Готов ли я признать бессилие перед последствиями взросления в дисфункциональной семье, готов ли признать, что моя жизнь неуправляема?

Начните действовать: позвоните своему спонсору, другу из программы ВДА или психологу и обсудите этот раздел.

Упражнения Первого Шага

Эти упражнения включают в себя построение диаграммы семейных отношений, анализ 14 характерных особенностей взрослого ребёнка и письменное перечисление семейных посланий. Также здесь вы найдёте краткую информацию о спонсорстве в ВДА и позитивные утверждения.

Упражнение 1 – Диаграмма семейных отношений

Нам необходимо нарисовать детальную диаграмму своей семьи, чтобы более чётко увидеть последствия семейной дисфункции в нашей сегодняшней жизни. Эта работа очень важна для выполнения Первого Шага.

В ходе упражнения вы создадите диаграмму своей родительской семьи, на которой будут перечислены ваши родители, дедушки и бабушки, тёти, дяди и другие родственники, которых вы помните или о которых слышали. Схематично изобразив свою семью и личностные особенности родных, вы увидите наследственную природу зависимости или другой семейной дисфункции. Надписи, которые вы сделаете на элементах диаграммы, помогут вам обрести ясность, они не предназначены стать оценочными ярлыками. Из них не вытекает, что вы осуждаете свою семью. Вы ищете шаблоны и сходства. Вы изучаете свою роль в общей структуре. Если вы как следует выполнили эту задачу, диаграмма покажет, что в сложившихся обстоятельствах у вас не было возможности вырасти другим человеком. Если вас воспитывали зависимые, потакатели, транжиры, трудоголики, то во взрослом возрасте вы не сможете значительно отличаться от них.

Рисуя диаграмму своей семьи, перечислите родственников по линии отца на одной стороне схемы, а родственников по линии матери – на другой. Образец схемы приведён на странице 36. Вы можете рисовать на альбомном листе, чтобы было больше места. Когда вы начнёте подписывать диаграмму, используйте определения, приведённые далее.

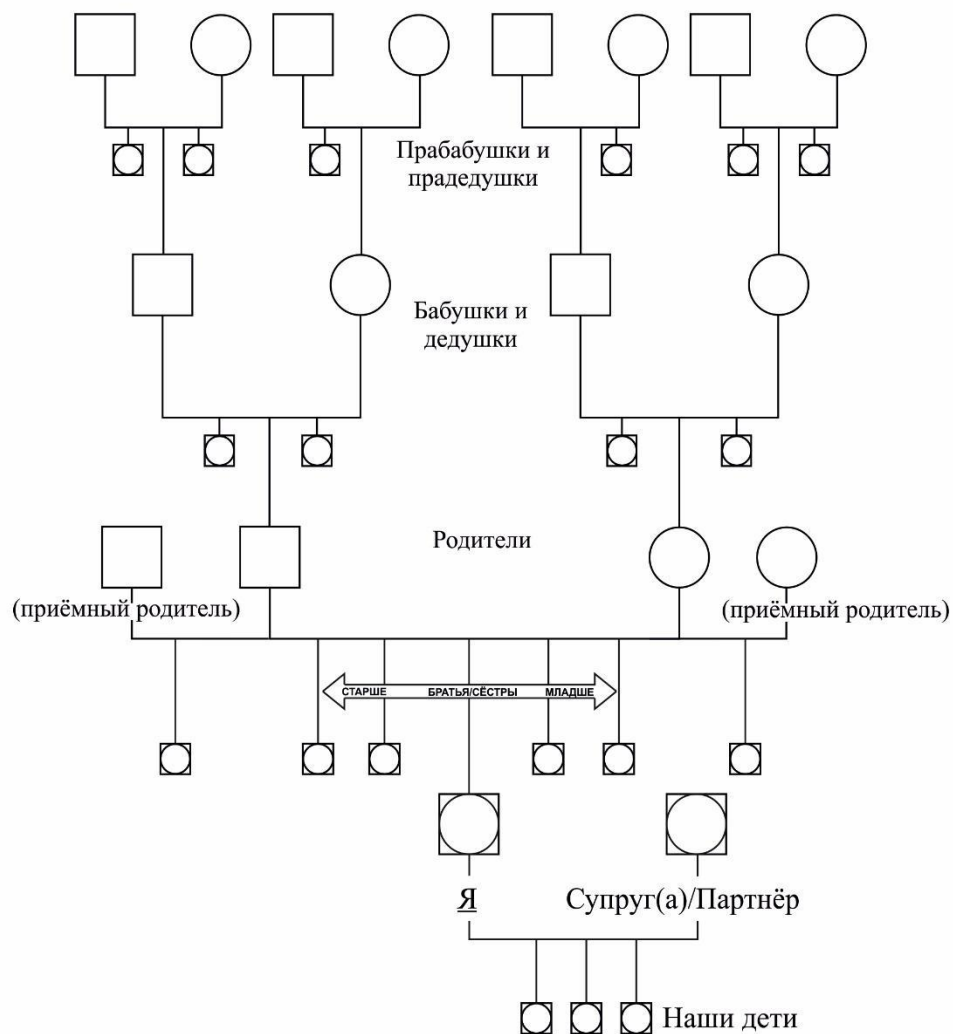
Метки для диаграммы семейных отношений

Обратитесь к собственному опыту или восстановите в памяти, что вам рассказывали о каждом из родственников относительно его зависимостей, религиозных взглядов, отношений, питания, сексуальных связей, работы и т.д. Внесите имя каждого родственника в диаграмму, пометив надписью, которая наиболее точно отражает его личность.

Для каждого родственника в диаграмме вы можете использовать одну или несколько меток:

- Алкоголик, химически зависимый
- Употреблял алкоголь или наркотики
- Потакатель
- Чрезмерно религиозный
- Слишком много работал (трудоголик)
- Ненадёжный, не завершал начатое
- Злостный должник (всегда занимал деньги) или транжира (броские наряды)
- Беспокойный (невротик)
- Перфекционист (в постоянном напряжении)
- Жёсткий, критикующий, склонный к вербальному насилию
- Постоянно болеющий, ипохондрик
- «Сидящий на таблетках» (постоянно принимал лекарства)
- Кухарка (всегда думала о себе в последнюю очередь)
- Полный, страдающий ожирением
- Душевнобольной
- Болезненный, инфантильный, слишком чувствительный
- Не отрывался от зеркала (считал себя лучше остальных)
- Дамский угодник, игрок, жиголо, повеса
- Сексуально агрессивный, небезопасный
- Жестокий, драчливый, бил окружающих, щипал, угрожал
- Больно хватал или затевал полушутливую возню
- Вор, мошенник, подделывающий документы, не в ладах с законом
- Спорщик (не успокаивается, пока с ним не согласятся)
- Угодник
- Мученик
- Одиночка

Диаграмма семейных отношений



Смотрим на семью по-другому

После заполнения семейной диаграммы взгляните на общую схему вашей семьи. Поищите шаблоны зависимости, созависимости или других дисфункций в четырёх поколениях. Посмотрите на прадедушек и прабабушек на вершине диаграммы и на самого младшего внука внизу. Есть ли что-то общее?

Кто здесь потерянный ребёнок, козёл отпущения, паршивая овца или герой? Какова ваша роль во всей этой структуре?

Посмотрите на свою позицию в схеме и обратите внимание, что за личности окружают вас. Эта диаграмма демонстрирует наследственную природу болезни семейной дисфункциональности.

Упражнение 2 – «Сюжет» семейной легенды и навешивание ярлыков

а) Детские ярлыки

Родители или братья и сёстры навешивают на нас ярлыки, которые обычно остаются на всю жизнь. Например: «тупой идиот», «ленивый паршивец», «дурак», «обжора», «всезнайка», «эгоист», «трепач», «злыдень», «дрянь», «неряха», «лгун» и «неудачник».

Сюда же относятся: «папина дочка», «мамин любимчик» и «особенный».

Однако мы получали ярлыки не только дома: некоторых из нас школьные работники причисляли к «отстающим ученикам» и отправляли в специальные классы. Зачастую на нашей успеваемости сказывалось насилие, происходящее дома, но нас называли необучаемыми или диагностировали дефицит внимания. На самом деле мы не были ни глупыми, ни бестолковыми. Очень важная часть нашего выздоровления состоит в том, чтобы определить свои ярлыки и придумать, как от них избавиться. Составьте список ярлыков, которыми вас наградили в детстве.

Мои ярлыки:

- 1)
- 2)
- 3)

Затем выпишите эти ярлыки на отдельный лист бумаги и поговорите о них со своим спонсором или психологом. Постарайтесь никого не обвинять, но подумайте, насколько происхождение вашего ярлыка восходит к вашим родителям или родственникам. Рекомендация избегать обвинений не означает, что вам нельзя испытывать гнев и стыд. Совершенно нормально переживать все эти чувства, но важно сконцентрироваться на процессе выздоровления.

После разговора пойдите в уборную и смойте лист с ярлыками. Всё, ярлыков больше нет. В ВДА вы расскажете, кто вы есть на самом деле.

б) Семейная «легенда» и семейная «реальность»

Почти в каждой дисфункциональной семье есть семейная легенда и семейная реальность.

Семейная легенда – это те клише, которыми мы пользуемся, когда рассказываем о своей семье чужим.

Например, член семьи Смитов может сказать: «В нашей семье все работают, не покладая рук, платят по счетам, не воруют и помогают другим». Или: «Смиты – предприимчивые люди, которые сами себя сделали. Мы держимся вместе».

Действительность сильно отличается от этих рассказов, её редко обсуждают дома и ещё меньше с посторонними. Реальность Смитов может быть совсем другой: «Отец пьёт, ругается с матерью и запугивает нас». Или: «Мама тайком принимает таблетки и постоянно «спит», так что я вынуждена сама ухаживать за сёстрами и окружать заботой отца».

Какая легенда у вашей семьи?

Какова реальность вашей семьи?

в) Семейные послания

Попробуйте перечислить 10 утверждений, фраз или слов, которые родители говорили о вашем интеллекте, внимательности, послушании, обучаемости, половой принадлежности, сексуальности, правде, любви и т.д.

Например:

«Папа вечно твердил, что хотел сына/дочь. А я родилась(лся) девочкой/мальчиком».

«Почему ты не можешь быть таким(ой), как твой брат или сестра?»

«Мне стыдно за тебя». «Я так тобой разочарована». «Ты никогда не слушаешь».

«Джулия, мужчины получают высшее образование, а женщины выходят замуж и занимаются домом».

«Латоя, иди в колледж, но держись за работу и будь матерью, женой, любовницей, кухаркой, умей выслушать, всё планируй и содержи дом в чистоте».

«Аарон тупой, как пробка. Он никогда ничего не добьётся».

«Я так тебя трогаю, потому что очень люблю. Это наш с тобой секрет».

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

г) Это упражнение на первый взгляд напоминает предыдущее; однако здесь предлагается составить список тех утверждений, фраз или слов, которые у вас дома принято было говорить на такие темы как: работа, зависимость, религия, образование, другие национальности, секс, правда, любовь. С помощью этих посланий возможно удастся выявить некоторые семейные предрассудки. Приводя следующие примеры, мы меньше всего хотим унижить какую-то нацию или группу.

Например:

«Держись подальше от этих, потому что...»

«Любой ценой получи образование».

«И после всего того, что я для тебя сделала, ты поступаешь, как неблагодарный эгоист».

«Мать вечно волновалась и готовилась к беде».

«Отец не терпел, чтоб дети не путались под ногами, но требовал образцового поведения».

«Поговаривали, что дедушка любил выпить».

«Тётя Джоан легла на операцию, о которой не принято говорить».

Попробуйте перечислить 10 собственных примеров:

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

9)

10)

Упражнение 3 – Определить количество черт выживания ВДА в своей жизни

Для выполнения этого задания нужно вернуться к первым страницам рабочей тетради, найти Список (Проблему) и отметить те черты взрослых детей, с которыми вы себя отождествляете. Подумайте, как вы зависите от этих черт, и приведите примеры.

Упражнение 4 – Спонсорство в ВДА

В этом упражнении Первого Шага мы предлагаем задуматься о том, чтобы выбрать человека, который станет вашим спонсором или наставником на пути Двенадцати Шагов. Подробную информацию о спонсорстве и множество историй с опытом Сообщества вы найдёте в Одиннадцатой главе Красной Книги. Кроме того, был издан буклет, в котором рассказывается, как в Сообществе оформился свой подход к спонсорству. В спонсорстве и наставничестве ВДА мы придерживаемся модели «попутчиков». Спонсор – это человек, который работает по Двенадцати Шагам

ВДА и посещает собрания ВДА. Если он или она являются также членами другой программы по проблемам зависимости, необходимо, чтобы и там они уже достигли трезвости. Мы обращаемся к спонсору за опытом, силой и надеждой в работе по программе ВДА.

Утверждения-медитации Первого Шага ВДА

Благодаря этому упражнению вы сможете связать ответы на предыдущие вопросы с новыми знаниями о себе и своей семье. Позитивные утверждения помогут выразить словами новое направление жизни: прочь от зависимости, к истинной свободе. В этих утверждениях заложена сила. Если регулярно их повторять, они принесут ясность в мысли и лишний раз напомнят ту истину, навстречу которой мы открываемся в ВДА.

Чтобы подготовиться к медитации над этими утверждениями, многие взрослые дети находят тихое место, выключают мобильные телефоны, телевизоры или другие отвлекающие устройства. Сидя в свободной позе, мы делаем медленные вдохи и выдохи 5-10 раз, позволяя телу расслабиться. Затем смотрим на список утверждений, медленно повторяем их по одному, обдумывая каждое предложение перед тем, как перейти к следующему. После того как все утверждения прочитаны, мы продолжаем спокойно дышать, закрываем глаза и оставшееся время посвящаем медитации. Какие бы мысли ни возникали, мы позволяем им свободно течь.

Эти утверждения можно занести в ноутбук или записать в блокнот и брать с собой. Некоторые члены ВДА приклеивают их к зеркалу в спальне и повторяют по утрам, пока одеваются.

Позитивные утверждения:

1. Я бессилен перед последствиями алкоголизма или семейной дисфункции.
2. Я бессилен перед чертами выживания из Списка.
3. Моя жизнь неуправляема, когда я фокусируюсь на других в большей степени, чем на себе.
4. Я не был причиной алкоголизма или дисфункции своих родителей.
5. Мои чувства и мысли не зависят от мыслей родителей и членов моей семьи.
6. Я могу прекратить попытки исцелить или изменить родительскую семью через свои текущие взаимоотношения. Я могу перестать исправлять других людей.
7. Я могу прекратить беспощадно осуждать себя.
8. Я ценный, достойный человек.

Что стоит рассказывать окружающим: предостережение

Мы заканчиваем этот раздел несколькими рекомендациями о том, как обсуждать ВДА с людьми вне Программы. Так как в Сообществе мы находим принятие, учимся доверять другим и рассказывать свою историю, многих из нас посещает жгучее желание поделиться с членами семьи подробностями своей жизни и прошлых поступков. Пребывая в восторге от знакомства с ВДА, некоторые из нас слишком много рассказывали о своих переживаниях родственникам или друзьям. К сожалению, они не смогли выслушать нас с тем же принятием, что мы получили в группе ВДА. Нам было больно от того, что близкие не поняли или недооценили наше недавно обретенное выздоровление. Конечно, мы не хотим больше хранить секреты или скрывать прошлое, но в то же время нам нужно научиться обдумывать, что мы собираемся сказать и для чего. Это означает, что придёт время и разговор с семьей и друзьями о ВДА состоится. Однажды мы поймём, какую часть истории стоит рассказать своим близким. Но в начале пути мы обычно оставляем самые сокровенные признания для собраний ВДА, делимся ими со спонсором или психологом.

ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПЕРВОГО ШАГА: бессилие и признание поражения

Второй Шаг

Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, сможет вернуть нам здравомыслие.

Нездоровая зависимость обладает большой силой и неуклонно прогрессирует

Я хочу сказать, что зависимость от других людей – это коварное и стойкое заболевание. После восемнадцати лет работы по Двенадцати Шагам я решил, что могу завести отношения с женщиной, которая, как мне казалось, была зависима от романтических отношений. Нездоровая одержимость, развившаяся пока я пытался спасти и исцелить эту женщину, привела меня на грань срыва.

Сначала у нас всё было просто замечательно. Я дарил ей цветы и конфеты. Она пила вино и развлекала меня рассказами о своей жизни в Европе. Мы даже писали друг другу стихи.

Безумие началось, когда я понял, что у нас разные представления о честности. Будучи членом ВДА, я полагал, что большинство людей честны или стремятся к честности. Я ошибался. Но к моменту, когда это стало мне ясно, я уже был слишком вовлечён в отношения. Следующие полгода превратились в ад, полный зависимости и одержимости. Каждый раз, когда ради этого человека я приносил в жертву ценности, усвоенные в Программе, мне казалось, я теряю свою душу. Когда я наконец решил уйти, я испытал такую эмоциональную боль, которую едва мог вынести. Лишь благодаря молитве, Второму Шагу и помощи двух моих спонсоров я нахожусь сегодня здесь и у меня есть здравомыслие. Я твёрдо знаю, что зависимость от других людей терпелива, она дремлет и прогрессирует в нас. В ней скрыта неистовая сила.

Я преподавала Библию, но обрела Высшую Силу именно в ВДА

Когда я впервые прочла «Сила, более могущественная, чем наша собственная, сможет вернуть нам здравомыслие», я подумала: «Ну я-то не сумасшедшая!» Я регулярно ходила в церковь. Была уверена, что я хороший человек. Я даже ощущала духовный подъём. Тем не менее, в течение долгих лет я была несчастна. Внутри зияла пустота, которую я ничем не могла заполнить. Я вела занятия по Библии и во имя Бога совершала много хороших дел, но я так и не смогла понять, почему мне выпало испытать физическое и сексуальное насилие.

Однажды друг пригласил меня вместе с ним сходить на собрание по Двенадцати Шагам. Люди, которых я там увидела, показались мне странными. Я думала, что всем им нужно срочно пойти в церковь, чтобы обрести Бога. По мере того как я продолжала посещать собрания, я поняла, что не им не хватает Бога, а мне честности. Я осознала, что множество раз обращалась к Богу, но не была честна. Я просила Его о помощи, не снимая при этом маски успешности. Я осознала, что я не давала Богу возможности помочь мне. Я указывала своей Высшей Силе, что следует делать. Я сама была маленьким богом, контролирующим и жестоким. Мое поведение было безумным.

Восемь лет назад я созналась мужу и детям во лжи, так как скрывала от них свои истинные чувства. Мой сын сказал мне: «Мама, я думал, у тебя идеальный брак». У меня была религия, но не было Высшей Силы. Теперь Бог, как я Его понимаю, учит меня, что я сама не являюсь богом, что я не могу контролировать ни людей, ни события и не могу изменить никого, кроме себя.

Впервые увидеть здравомыслие

Когда я впервые прочёл Второй Шаг, меня сильно смутила фраза о возвращении здравомыслия. Тем не менее я не стал спорить, а продолжал работать над Шагом, и мне воздалось. Я признал, что безумие, которое выражалось в моей наркотической зависимости и компульсивном поведении, я долгое время принимал за здравомыслие. Будучи мужчиной, склонным к угодничеству, я часто действовал безответственно, и моё отрицание лишь способствовало этому. Не раз я совершал опасные поступки, не понимая, что можно жить по-другому.

Поскольку я остался верен Программе и продолжал изучать Шаги, я постепенно пришёл к выводу, что никогда и не знал здравомыслия. Моя родительская семья, с её постоянными скандалами, унижениями, угрозами, не в состоянии была воспитать здоровую личность с ясным взглядом на жизнь. Моё понимание здравомыслия не было полностью искажённым, но и назвать его правильным трудно. В процессе проработки Второго Шага я сначала обрёл ясность, а уже потом здравомыслие. Я достиг ясного понимания той степени насилия, к которому привык. Эта ясность впервые в жизни привела меня к истинному здравомыслию. Сегодня я понимаю, что у меня есть выбор, как вести себя в тех или иных ситуациях: безумно, например, скандалить, стыдить и обвинять, или здраво – быть в гармонии со своими чувствами, молиться и просить о помощи. Ко мне возвращается ясность, и я впервые в жизни обретаю здравомыслие.

Когда я потеряла себя, Высшая Сила взяла всё в свои руки

Я чувствовала, будто члены семьи вращаются вокруг меня с ужасной скоростью. Состояние мамы, страдавшей от болезни Альцгеймера, становилось всё хуже. Сожитель бил её. Моя умственно отсталая младшая сестра умирала от рака молочной железы, и её нужно было перевести в другое учреждение.

На работе я едва понимала, что от меня требуется. Я плохо спала, просыпалась среди ночи и думала о смерти: не о суициде, а о том, на что это похоже – умереть и продолжать испытывать боль. Я вела себя агрессивно. Я потеряла способность что-то делать для других людей и не справлялась с проблемами своей матери и болезнью сестры. Мужу надоело терпеть мою враждебность. У меня случился эмоциональный срыв.

Всей душой я надеялась, что Высшей Силы не существует, потому что, если бы она существовала, меня бы судили и отправили в ад – так мне казалось.

Мой терапевт сказал: «Просто отпусти. Если ты не можешь ничего сделать, не делай ничего». Муж говорил: «У тебя эмоциональное истощение. Поручи свои дела кому-нибудь другому».

По мелочам я всё ещё помогала семье, но была вынуждена отпустить серьёзные решения, касающиеся мамы и сестры. Довольно скоро мать поместили в специализированный санаторий, где она была в безопасности. Сестру перевели в учреждение, где она смогла спокойно доживать свои дни. Бог заботился о моей семье, а я просто делала то, что могла, и отпускала остальное. Высшая Сила заняла своё место. Я совершенно потеряла себя, и Бог позаботился о проблемах, которые я не могла решить сама.

Я пришла к убеждению

Я рада, что во Втором Шаге сказано «Пришли к убеждению...» Мои отношения с Богом оставляют желать лучшего. Были времена, когда я верила в Бога, и были такие, когда мне казалось, что Высшей Силы не существует. Что касается второй части Шага, «вернуть нам здравомыслие», я не чувствую себя безумной. Скорее я организовала безумную систему вокруг себя. Долгое время я жила в сумасшедшем темпе, считая его нормальным. В результате я перестала справляться и соответствовать требованиям, которые сама себе предъявляла. Тогда я стала делать только самое необходимое. Я поднималась, чтобы принять душ. Я вставала, чтобы поесть.

Я своими глазами видела чудеса, о которых рассказывают в Программе, совпадения, которые нельзя было объяснить простой случайностью. Вначале я думала: «Вот это да! Как так получилось? Как здорово спланировано!». Именно тогда я стала приходить к убеждению, что есть Высшая Сила, которая заботится обо мне.

Мне ещё предстоит проделать долгий путь по Второму Шагу. Сегодня вечером я впервые поняла слова «пришли к убеждению». Раньше мне было ужасно плохо оттого, что я не могла сделать Второй Шаг, ведь я не верила в Высшую Силу. Я решила, что не смогу выполнить и оставшиеся Шаги, так как они опираются на этот; и, следовательно, я никогда не смогу выздороветь. Но постепенно я прихожу к вере, что существует нечто, способное направлять мою жизнь. Эту часть Шага я могу сделать.

Я слушаю

На мой взгляд, если в этом мире есть логика, то в нём должна присутствовать Высшая Сила. В течение последних месяцев я научился просто проживать моменты спокойных размышлений. Я пока не испытал никаких чудес в Программе, но поверил, что в мою жизнь может вернуться здравомыслие. Я пришёл к убеждению, что есть Высшая Сила. В своём выздоровлении я не ожидаю немедленных или радикальных изменений ни в профессиональной жизни, ни в отношениях, ни в эмоциональной сфере. Я не стараюсь чем-то занять себя. Я не пытаюсь подавить или запить таблетками свою боль. Это для меня ново.

Сегодня я не чувствую себя так неестественно, как раньше, когда я впервые начал работать над Вторым Шагом. Я просто прошу Бога дать мне знать, что он где-то существует. У меня появилось немного веры.

Основная мысль Второго Шага

По этим рассказам хорошо видно смятение, которое мы испытываем, когда разговор заходит о Высшей Силе. До прихода в ВДА многие думают, что Высшая Сила равнодушна, обманчива, жестока или холодна по отношению к тем, кто по-настоящему в неё верит. Второй Шаг помогает пересмотреть начальное представление о Высшей Силе и определить, что для нас является истинным. Мы отправляемся в это путешествие с открытым сердцем.

В нескольких рассказах описано безумие или искажённое мышление взрослых детей. Безумие, о котором мы говорим во Втором Шаге, касается постоянных, противоречащих здравому смыслу, попыток исправить или вылечить родительскую семью через свои нынешние отношения.

Стремясь исцелить дисфункциональную семью из прошлого многие из нас в текущих отношениях заняли место Высшей Силы. Мы исполняли роль Бога, когда притворялись всезнающими, супергибкими, лишь бы контролировать и манипулировать другими людьми. Наводя порядок в собственном доме, мы ошибочно полагали, что разбираемся с проблемами из родительской семьи. Возможно мы устранили из дома алкоголизм или другую дисфункцию. Но наши дети, склонные к зависимому или агрессивному поведению, демонстрируют нам наше поражение. Мы непроизвольно передали им семейное безумие и искажённое мышление.

Некоторые взрослые дети уезжают из своей дисфункциональной семьи, чтобы жить лучше и обрести здравомыслие. Но они сталкиваются со схожими проблемами: дисфункция родительской семьи всюду следует за ними. Нам в голову никогда не приходила мысль, что болезнь живёт внутри нас в форме постоянного страха и искажённого мышления. В этом и состоит пара-алкоголизм.

Некоторые из нас ставят себя в позицию «беспомощного Бога», и таким образом находят творческий способ манипулировать и контролировать. До прихода в ВДА беспомощность, которой мы научились в детстве, многим из нас давала власть. Мы не хотим сказать, что в детстве мы не испытывали истинной беспомощности, просто во взрослом возрасте многим из нас она стала помогать контролировать других.

Помимо роли беспомощного, в дисфункциональных семьях есть также роли героя, потерянного ребёнка, козла отпущения, белой вороны и шута. Эти роли закладывают фундамент для нездорового поведения во взрослых отношениях. Например, если мы были семейным героем, то и во взрослом возрасте предпочитаем выступать в роли героя или спасателя. Повинуясь безумию, мы ущемляем себя в личной жизни или на работе, надеясь таким образом заслужить признание и похвалу, хотя в глубине души не считаем себя достойными. Некоторые из нас терпят невероятное пренебрежение и насилие в обмен на малую толику внимания. За нашей отзывчивостью скрывается стремление контролировать другого человека. Обычно нам кажется, что мы не заслуживаем счастья. Мы читаем книги по самопомощи и узнаём из них, как выражать потребности и желания, но потом формулируем свою просьбу в такой требовательной манере, что задеваем окружающих. Мы искренне удивляемся, когда наши попытки воспринимают в штыки. Нам кажется, нас предали, но мы снова и снова делаем одно и то же.

Безумие потерянного ребёнка во взрослом возрасте выражается в его изоляции или отказе просить о помощи. На первый взгляд может показаться, будто он оставил попытки исправить родительскую семью. Многие потерянные дети страдают «анорексией отношений». Они избегают отношений, боясь быть покинутыми, и корни этой боязни – в родительской семье. Подобно всем взрослым детям, они испытывают сильнейший страх покинутости. Во взрослом возрасте они стараются не вступать в отношения, таким образом сводя к минимуму риск повторной травмы. Страх перемен пересиливает страх оказаться в изоляции. Если потерянный ребёнок не получает помощи, то этот страх передаётся и его детям.

Безумие, изоляция и манипуляции могут принимать и другие формы, но все они оставляют нас с чувством покинутости, злости или растерянности. Тем не менее, мы тиражируем такое поведение, повторяя старые ошибки. Черпая энергию в страхе, наша ложная личность пренебрегает возможностью получить настоящую помощь. Она предпочитает снова и снова применять старые шаблоны мышления и поведения, что неизбежно приводит к тем же травмирующим результатам, которыми всегда заканчиваются наши решения.

Многие взрослые дети смутно представляют суть здравомыслия, так как в детстве не видели примера здорового поведения от своих родителей. У них не было чётких границ. Наказания и поощрения были непоследовательными. Родители руководствовались искажённым мышлением, которое мешало увидеть реальные отношения в семье. В результате этой путаницы они вели себя непоследовательно или безразлично. Мы поверили, что их поведение нормально, в то время как оно было нездоровым и противоречило всем нормам приличия и канонам истинной родительской любви.

С одной стороны, Второй Шаг говорит о том, что мы обладали здравомыслием, но утратили его. Однако мы могли и не знать здравомыслия и познакомиться с ним, только придя в ВДА. Во время проработки Второго Шага можно словом «ясность». В этом Шаге мы обретаем ясность относительно того, как семейная дисфункция влияет на нас во взрослом возрасте. Мы ясно видим свою покинутость и глубокое чувство стыда. Многие из нас находят здравомыслие Второго Шага через ясность.

Когда в своём поведении на работе или в отношениях, мы замечаем черты из Списка, мы понимаем, что возвращаемся к дисфункциональному безумию или неуправляемости. Данный список является превосходным барометром искажённого мышления и нездоровых реакций. Он включает в себя страх властных фигур, угодничество, суровое самоосуждение, чувство вины при защите своих интересов, зависимость от эмоционального возбуждения, зависимое и созависимое поведение. Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» тех, кого можем спасти. Мы и сами можем выступать в роли спасаемого. Если мы по-прежнему практикуем эти черты, значит мы вернулись к безумному образу жизни.

Кроме того, безумие заставляет нас различными способами вредить себе. Мы можем делать это через нездоровые отношения, наркотики, разрушительное или опасное поведение. Мы видели, как взрослые дети постоянно переходят из одних дисфункциональных отношений в другие, надеясь, что с новым человеком им будет лучше. Взрослый ребёнок снова и снова «влюбляется», игнорируя сигналы об опасности, исходящие от объекта привязанности. Когда наступает разрыв, он испытывает мощное чувство покинутости, связанное с детскими переживаниями пренебрежения и отвержения.

Чтобы избежать опустошающей боли от разрыва романтических отношений, многие взрослые дети причиняют себе ущерб с помощью наркотиков, секса, азартных игр, переедания и других деструктивных действий. Некоторые погружаются в чтение, работу или денежные траты. Третьи попадают в порочный круг разрыва отношений с последующим воссоединением. Четвёртые быстро переключаются на нового партнёра, чтобы заглушить боль потери.

Некоторые взрослые дети, бегущие от боли отношений, систематически создают ситуации, в которых могут получить «дозу» стыда. Подобно героинозависимому, который ищет свой наркотик, взрослый ребёнок ищет способ испытать чувство стыда. Как бы странно это ни прозвучало, многие из нас стали зависимы от стыда и чувства покинутости. Мы росли в атмосфере этих чувств, поэтому в своей сегодняшней жизни ищем ситуации, способные их воссоздать. Такое заявление шокирует, но многие из нас подпишутся под ним. Это поведение присуще многим новичкам в различных двенадцатишаговых сообществах – их образ жизни ориентирован на кризис. Человек, привыкший к кризисным ситуациям, чувствует себя живым только, когда находится в кризисе, который сам спровоцировал. Точно так же многие взрослые дети чувствуют себя живыми только, когда испытывают чувство стыда или покинутости. Они будто бы ищут то, чего больше всего боятся, поскольку привыкли к этому. Такому мышлению детей учат в нездоровой семье.

Как уже было сказано, безумие означает, что мы повторяем одни и те же действия, а ожидаем новых результатов. Нам всем это знакомо. Перемен не произойдёт, пока взрослый ребенок не начнёт работать по Шагам, что в результате позволит перестать искать любви и самоутверждения вне себя. Важным этапом к возвращению здравомыслия является признание поражения перед потребностью вредить себе или избегать своих чувств. Кроме того, нам поможет честность относительно своих поступков и мотивов. Нужно правильно называть своё поведение и избегать иллюзорного ощущения, что «у нас всё в порядке», когда на самом деле мы в беде. Честность и ясность мыслей приходят в процессе поиска Высшей Силы и посещения собраний ВДА. Мы перестаём реагировать и начинаем действовать, выбирая истинную связь с Высшей Силой взамен деструктивных или лишённых любви отношений.

Если мы остановимся и прислушаемся к себе, мы поймём, что Сила, которая привела нас в ВДА, остаётся с нами по сей день. Раньше знакомство с Программой казалось случайностью, но сейчас мы понимаем, что добрая Сила всегда сопровождала нас. Соприкосновение с ней – одно из величайших чудес, которое многие взрослые дети ощутили в процессе проработки Второго и последующих Шагов. Для кого-то Высшая Сила – это просто нечто любящее и заботливое. Она терпеливо помогает каждому взрослому ребёнку обрести целостность и соединить разрозненные частички личности.

Раздел Рабочей тетради по Второму Шагу: Пришли к убеждению...

Чтобы работать по этой тетради вам необходимо заручиться чьей-либо поддержкой и настроиться на предельную честность с самим собой. Предполагается, что сначала вы найдёте себе спонсора или духовного наставника. Кроме того, мы хотим предупредить вот о чём. Работа по Шагам ВДА и посещение собраний могут вызвать поток тревожных воспоминаний о случаях ужасающего насилия. В такой ситуации может потребоваться профессиональная помощь. Чтобы не нанести себе ущерб и эффективно разобраться с проблемой, мы рекомендуем взрослым детям обращаться к психологу или психотерапевту.

Работа над Вторым Шагом

В Первом Шаге мы отвечали на вопросы о том, как семейная дисфункция влияет на нас сегодня. Мы также поняли, что не управляем своей жизнью, а занимаемся нездоровым контролем. Из всех проблем, с которыми сталкиваются взрослые дети, именно на работу с контролем потребуется больше всего времени и терпения. Наше детство прошло в дисфункциональной, а иногда и опасной среде: чтобы выжить в ней, было необходимо контролировать свои мысли и чувства. Продемонстрировать эмоции или сделать какое-то «неверное» движение означало подставить себя под удар. Сегодня, несмотря на свой страх, мы отпускаем контроль, но делаем это поэтапно.

В Первом Шаге мы распознали отрицание и ту роль, которую оно играло в семейной системе. Для взрослого ребёнка отрицание часто выражается в следующей форме: он забывает или неточно помнит некоторые фрагменты своего детства. Мы не раз слышали, как взрослые дети описывают детство как «полное любви» или «совершенно обычное», хотя на самом деле этот период их жизни был наполнен пренебрежением или шокирующими случаями ментального, эмоционального и

сексуального насилия. Благодаря ясности Второго Шага мы видим, как алкоголизм или дисфункциональность сказываются на нашей жизни сегодня. Это затвердевшее отрицание и есть главный механизм, посредством которого дисфункция передаётся из поколения в поколение.

Во Втором Шаге мы замечаем, как наше «безумие» влияет на нашу личную жизнь. Большинство взрослых детей находятся в созависимых отношениях, тщетно надеясь, удовлетворить в них свои детские потребности. Существует много определений созависимости. В нашем случае этот термин означает, что мы постоянно ищем внешней любви и безопасности, хотя в глубине души убеждены, будто недостойны любви, и никогда не чувствуем себя полностью защищёнными, что бы ни делал для нас другой человек. Понятия «созависимый» и «взрослый ребёнок» почти синонимы, они описывают схожие шаблоны поведения. Все взрослые дети в меру глубины душевной раны, оставленной насилием или пренебрежением со стороны родителей, страдают от созависимости. Эта личностная травма сформировалась за счёт того, что родители не брали нас на руки, унижали, били, запугивали, игнорировали, чрезмерно критиковали, сравнивали с братьями и сёстрами, высмеивали или обвиняли без причины.

Не существует правильных или неправильных ответов на вопросы Второго Шага. Программа ВДА просит вас быть честными с собой, чтобы достигнуть большего личностного роста.

Вопросы и рекомендации по Второму Шагу:

- 1) Что я понимаю под словом «безумие»?
- 2) Воссоздаю ли я в своих текущих взаимоотношениях страх, эмоциональное возбуждение или боль, вынесенные из родительской семьи? Что я делаю, чтобы вновь оказаться покинутым?
- 3) Строю ли я свои текущие взаимоотношения по модели родительской семьи? То, что я воспринимаю как «нормальное» или привычное, на самом деле может быть формой безумия?
- 4) Чем были мои реакции на семейное насилие: безумием или защитным механизмом?
- 5) Пользовался ли я фантазиями и диссоциацией, чтобы спрятаться от семейного насилия, пренебрежения или безразличия?

6) Каким образом родители подрывали моё понимание реальности, когда я жаловался на насилие или другое неподобающее поведение?

7) Какие послания использовали мои родители или родственники, чтобы показать несостоятельность моего восприятия?

8) Приходилось ли мне подавлять свои чувства и диссоциироваться, когда родители бранили, критиковали меня или жестоко со мной обращались?

9) Говорю ли я, что чувствую себя ненормальным, хотя на самом деле не хочу называть свои чувства?

10) Есть ли у меня тайная уверенность, что я не в своём уме или что у меня неизлечимое заболевание головного мозга?

11) Покидали ли меня родители, говоря, что я эмоционально нестабильный или душевнобольной?

12) Думал ли я, что сошёл с ума, опасаясь хоть с кем-то поделиться своими мыслями и чувствами на этот счёт?

13) Бывает ли так, что я веду себя дома и на публике как два разных человека? (Список примеров).

14) Переживал ли я религиозное или духовное насилие? Могу ли я говорить об этом?

15) Наносил ли я себе физические увечья или подвергал себя опасности, не осознавая, что для взрослого ребёнка это может быть дном?

16) Заглушаю ли я грусть и внутренний дискомфорт обжорством, игрой в азартные игры, сексом, наркотиками или безудержными тратами? Кажется ли мне в этот момент, что я схожу с ума? (Приведите примеры).

17) Спрашивал ли я своего Внутреннего Ребёнка или Истинную Личность, что такое здравомыслие?

Зависимость и созависимость:

1) Есть ли у меня склонность вовлекаться в отношения с зависимыми или компульсивными людьми? Например, с трудоголиками или зависимыми от секса?

2) Называю ли я отношения, полные насилия и хаоса, «страстными» и «сложными»?

3) Замечаю ли я в своих взаимоотношениях чередование пылкости и безразличия, расставаний и попыток «начать сначала»? Часто ли я обвиняю своих партнёров?

4) Маскирую ли я свою потребность в контроле под деланную жизнерадостность или готовность помочь?

5) Пытаюсь ли я удовлетворить свою потребность в любви и счастье через людей, которые не могут достаточно сделать для меня и не способны оправдать моих ожиданий?

6) Свойственно ли мне считать себя «отдающим», но тайно негодовать, когда другие не отвечают мне благодарностью или не слушают моих советов?

7) Выбираю ли я для отношений людей «ниже» себя, чтобы спасти их и ожидать любви в ответ?

8) Завязываю ли я отношения с опасными мужчинами или женщинами, потому что чувствую себя живым только в напряжённой обстановке? Закрывал ли я глаза на то, как этот человек вредил другим своим партнёрам, полагая, будто окажусь особенным и со мной всё будет иначе?

9) Допускаю ли я высокий уровень насилия от кого-либо, не понимая, что это насилие?

10) Ищу ли я любви и признания во внешнем мире? (Приведите примеры).

Пришли к убеждению:

1) Обладает ли мой Бог такими же чертами характера и поведением, как мои родители, т.е. он суровый, равнодушный, отчуждённый, осуждающий... и т.д.?

2) Могу ли я припомнить, что говорилось мне о доверии, вере, молитве и прощении?

3) Верно ли, что у меня сложился образ «Бога полицейского», который ведёт подсчёт успехов и поражений и наказывает меня за ошибки?

4) Верно ли, что у меня строгий Бог: до него не достучаться и трудно обратиться к нему в молитве?

5) Слышат ли Бог или Сила Вселенной мои молитвы?

6) Любит ли меня Высшая Сила?

Здравомыслие/ Высшая Сила:

1) Сознаю ли я, что из всей семьи являюсь, возможно, самым здоровым человеком, потому что ищу выздоровления?

2) Сознаю ли я, что не уникален и что другие взрослые дети думают и поступают так же, как я?

3) Допускаю ли я, что всё это время у меня была внутренняя сила, которая помогала выжить в полном насилия детстве?

4) Допускаю ли я, что Высшая Сила всегда была со мной и помогала мне выживать, пока я не смог найти ВДА?

5) Допускаю ли я, что смогу любить себя и просить о помощи? И что я не должен делать это в одиночку?

6) Согласен ли я предположить, что постепенно, с помощью спонсора и друзей в ВДА, смогу встретиться со своими чувствами?

7) Допускаю ли я, что для меня ещё есть надежда?

Духовные принципы Второго Шага: непредубеждённость и ясность

1) Верно ли, что моё поведение во взрослом возрасте, – каким бы странным или саморазрушительным оно ни было, – это реакция на воспитание в алкогольной или дисфункциональной семье?

2) Могу ли я поверить или допустить мысль о том, что для меня сбудется обещание ВДА: я обрету ясность и научусь жить по-другому?

3) Готов ли я допустить мысль, что быть взрослым ребёнком – это духовная проблема, а не умственная?

Утверждения-медитации Второго Шага ВДА:

Эти упражнения можно делать дома, на работе – там, где вам удобно. Многие взрослые дети находят тихое место и выключают мобильные телефоны, телевизоры или другие отвлекающие устройства. Сидя в свободной позе, мы делаем медленные вдохи и выдохи 5-10 раз, остановив взгляд на удобной точке. Затем смотрим на список утверждений, медленно повторяем их по одному, после чего закрываем глаза и переходим к медитации. Для лучшего результата не пытайтесь понять смысл утверждения. Просто медленно произнесите его, прислушиваясь к словам и звуку своего голоса. Все эти позитивные утверждения также можно записать в блокнот и носить с собой. Некоторые члены ВДА приклеивают их дома к зеркалу.

Позитивные утверждения:

- 1) Посещение собраний ВДА и работа со спонсором возвращают меня к ясности и здравомыслию.
- 2) Я распознаю, как проявляются последствия зависимости и семейной дисфункции в моей сегодняшней жизни.
- 3) Я прихожу к убеждению, что было безумием думать, будто причина зависимости или дисфункции родителей во мне. Я был ребёнком, они – родителями.
- 4) Я не уникален.
- 5) Я не одинок.

Задание для работы:

Попросите своего Внутреннего Ребёнка нарисовать, какой ему или ей представляется Высшая Сила. Именно так вы воспринимали Бога, пока не придали ему особенности поведения своих родителей. Используйте цветные мелки, карандаши, блёстки, клей и цветную бумагу. Обозначьте или опишите характеристики своей Высшей Силы. (Больше информации о Внутреннем Ребёнке вы найдёте в Восьмой главе Красной Книги ВДА).

Примечание для атеистов и агностиков:

Программа ВДА подходит и вам. Если вы не верите в Бога или Высшую Силу, выберите, *что* будет для вас силой более могущественной, чем вы сами – так вам будет легче работать по программе ВДА и получать положительные результаты. Пример: группа ВДА или терапевтическая группа – это сила более могущественная, так как они регулярно проводят собрания, обсуждают проблемы ВДА и способствуют выздоровлению своих участников. Мы просим вас сосредоточиться на духовной природе ВДА и наслаждаться принятием сообщества.

ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВТОРОГО ШАГА:

непредубеждённость и ясность

Третий Шаг

Приняли решение препоручить свою волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем.

Отпусти. Пусты Бога.

Прошло довольно много времени, прежде чем я определилась, каков мой Бог. Я не верила в доброго Бога. Я была уверена – всё, что может пойти не так, обязательно пойдёт не так. Я понимаю, неразумно ожидать самого худшего, но со мной всегда происходило именно оно.

Чтобы избавиться от негативного мышления, я пришла в ВДА. Я постаралась поверить, что не несу ответственность за всё на свете и что события, происходящие в моей жизни, находятся под контролем Бога. Мне было сложно. В любой ситуации я всегда считала себя виноватой. Я до сих пор только частично избавилась от своего контроля. Сейчас, когда я сталкиваюсь с трудностями, я напоминаю себе: «Отпусти, пусть Бога».

Постепенно, по мере работы над Шагами, я препоручила свою волю и жизнь Богу, как я Его понимаю. По счастливому совпадению моя жизнь стала лучше. Сейчас, когда я начинаю вести себя компульсивно, я останавливаюсь и пытаюсь выровнять своё поведение. Иногда мне приходится говорить вслух «Я отдаю это Богу». Сейчас я верю в существование силы, которую некоторые называют Богом. Именно благодаря ей всё, что должно произойти, обязательно происходит. Мне стало легче отказываться от своего контроля.

Контроль давал ей чувство безопасности

Мне трудно препоручить свою волю и жизнь заботе Бога. Я не могу «отпустить»: мне кажется, это было бы безответственно.

Я не прислушивалась ни к своему телу, ни к своему разуму. В течение длительного времени я игнорировала свои чувства и реакции, потому что не считала их важными. Только сильные страхи вынудили меня прислушиваться к собственному телу. Я решила, что причиной моего панического состояния были дела, которыми я не хотела заниматься. Чтобы чувствовать себя в безопасности, мне приходилось держать всё под контролем. Сегодня, когда я принимаю решение, я стараюсь не истязать себя разными «надо было» или «а что было бы если». Я делаю то, что нужно, и отпускаю остальное. Я перестала стараться сделать так, чтобы всё шло по-моему.

В ВДА я меняю свою жизнь. Я стараюсь нормально воспринимать все возможные варианты. В каком-то смысле я препоручаю свою силу этой группе ВДА, которая больше, чем я. Сейчас я начинаю работу над Третьим Шагом.

Сострадание, прощение, любовь и благодарность

Я пришла в Программу после того, как у меня закончились отношения, длившиеся семь лет. Когда мой любовник оставил меня, мне казалось, будто я перестала существовать. Я чувствовала такую сильную боль, которую мне никогда раньше не приходилось испытывать. Все известные мне страхи вдруг закипели во мне. Я хотела жить, но не понимала, как справиться с болью. Я не очень верила, что Бог позаботится обо мне, так как я была слишком занята заботой о других людях. Я наконец-то осознала всю глубину отчаяния, которое толкает людей на самоубийство. Я начала понимать, что взрослые дети имеют в виду, когда говорят, что, занимаясь собой, чувствуют себя лучше.

Когда я пыталась контролировать всех людей вокруг, дары и чудеса, преподносимые жизнью, казались мне совсем не тем, чем они были на самом деле. Главной моей заботой были тикающие биологические часы. Когда мне становилось больно, я компульсивно занималась уборкой дома, чтобы вообще перестать чувствовать. Я видела боль других, но использовала её как зацепку, чтобы спасти их, вместо того, чтобы ощутить идентификацию, сопереживание и просто прислушаться. Только когда я препоручила свою жизнь и волю Богу, всё, что я понимала на интеллектуальном уровне, стало реальным и осязаемым. Когда я прорабатывала Шаги и признавала поражение, ко мне приходили сострадание, прощение, любовь и благодарность. Препоручая свою жизнь и волю Высшей Силе, я стала замечать, как эти духовные принципы воплощаются в жизни других людей.

Я научилась любить через прощение. Моё представление о любви было плодом моих фантазий. Я не умела любить себя, поэтому я всегда искала мужчин, которых ставила на место бога. Я делала всё, о чем бы мужчина ни попросил меня: меняла причёску, макияж, одежду, я вела себя так, как ему того хотелось. Я верила, что замужество и появление детей всё исправят. Когда я выходила из дома и шла на работу, я становилась совсем другим человеком. Я не знала, как быть настоящей. Я была подделкой. Я покидала себя. В конечном счёте я поняла, что покидая себя сегодня, я не смогу преодолеть чувство покинутости и отверженности из детства.

Программа ВДА вернула мне чудо жизни. Теперь я могу испытывать сострадание, прощать, любить, быть благодарной, и эти эмоции придают смысл моей жизни. Я беру ответственность за то, что происходит в ней сегодня. Я веду себя честно и открыто по отношению к другим людям. Я испытала духовное пробуждение.

Я услышала голос Внутреннего Ребёнка

Препоручить свою волю и жизнь Высшей Силе было трудно. Я не слышала громового голоса с небес и не могла понять, как же я узнаю волю Бога. Однажды на собрании прозвучали такие слова: «Если, приступая к какому-либо действию, я уже имею в голове готовый результат, то я исполняю свою собственную волю». Эти слова стали для меня полезным инструментом.

На собраниях я также услышала о Внутреннем Ребёнке. Однажды я делала упражнение, благодаря которому словно бы установила контакт с пятилетней малышкой внутри себя. Я впервые почувствовала волю Бога, когда эта Внутренняя Девочка захотела что-то сделать, а Критикующий Родитель, сидящий в моей голове, ответил: «Нет, этого делать нельзя». Я решила при следующем же удобном случае попробовать ему противостоять. И вот однажды я отправилась в банк и по пути проехала мимо магазина. Мне захотелось заскочить в него, купить хлеба и бананов. Критикующий Родитель немедленно возник в моей голове и сказал: «Нельзя останавливаться. Ты сказала женщине из банка, что скоро приедешь». Детский голос ответил: «Я хочу хлеба и бананов прямо сейчас!» Я припарковалась и купила хлеб и бананы. Когда я ехала в банк, я беспокоилась о том, что может произойти из-за того, что я нарушила договорённость. Служащая банка ушла на обед, но оставила для меня бумаги. Получилось, что я не причинила ей никаких неудобств.

Сейчас я с интересом замечаю, как делаю то, что хочу, пусть это и выглядит совершенно нелогичным. Я разрешаю себе, потому что, мне кажется, именно таким образом Бог сообщает, чего он от меня хочет. Он подзадоривает моего Внутреннего Ребёнка. От того что я удовлетворяю его желания, очень часто кто-то из окружающих тоже выигрывает. Я думаю, поэтому я и получаю эти послания.

«Бог-полицейский» или истинный родитель?

Я долго бился над Третьим Шагом, потому что вместо Бога видел своего агрессивного и обвиняющего отца. Я всегда думал, что Бог – это такое сверхсильное существо, которое живёт в дальних уголках космического пространства и ведёт учёт всем моим плохим мыслям и поступкам. У меня был «Бог-полицейский», который, как я верил, накажет меня за несовершенное поведение. Тогда я отказался от Бога и стал говорить окружающим, что я агностик, так как это производило впечатление. Я проживал свою жизнь в бесконечном цикле болезненных отношений, увольнений с работы и потери друзей. На самом деле, я и дружить-то не умел. Чтобы не испытывать боль, я прекратил вступать в отношения. У меня не было выбора. Я вёл себя компульсивно и с каждым годом всё больше терял контроль.

Когда я пришёл в ВДА, я узнал про Третий Шаг и не захотел никакого Бога. Я работал над Первым Шагом и посещал собрания. Я старался быть непредубеждённым, но всё равно злился на Бога. Благодаря Второму Шагу и Решению ВДА я расширил своё представление о Нём. Во Втором Шаге упоминается Высшая Сила и предлагается воспринимать её как любящую и благожелательную. В Решении ВДА говорится, что «нашим настоящим родителем является Высшая Сила, которую некоторые из нас предпочитают называть Богом». В нём также сказано, что Высшая Сила дала нам Двенадцать Шагов выздоровления.

Спустя годы я пришёл к убеждению, что меня можно любить. Я заменил «Бог-полицейского» истинным родителем, который никогда не покинет меня. Мои отец и мать – это люди, давшие мне биологическое рождение. Но истинным родителем для меня стал Бог, как я Его понимаю. Сегодня у меня появляется выбор, когда я отдаю свою волю и жизнь в Его руки. Этот Бог слышит меня.

Основная мысль Третьего Шага

ВДА является духовной, а не религиозной программой, и это означает, что мы избегаем догматизма, теологических дискуссий или свидетельств Божественных чудес. Мы не связаны ни с одной религиозной, мистической или духовной системой убеждений. Тем не менее, мы считаем, что выздоравливающий взрослый ребёнок должен обязательно найти Высшую Силу, которая поможет ему исцелиться от последствий воспитания в дисфункциональной семье. Мы настаиваем на необходимости этой важнейшей части программы выздоровления, хотя очень хорошо понимаем, как сложно многим из нас поверить и довериться. Мы не навязываем никому религиозность или духовные убеждения. Мы стремимся вернуть свою целостность и в этом процессе опираемся на Двенадцать Шагов, профессиональную помощь и Высшую Силу. Это и есть путь ВДА.

Личные истории, приведённые выше, говорят о неотъемлемом праве каждого взрослого ребёнка выбрать Бога по своему усмотрению. Впервые в жизни мы можем сами подумать о том, что для нас означает Высшая Сила, не опираясь на мнение других людей. Второй Шаг показал, как много взрослых детей считали Бога наказующим или безразличным. В Третьем Шаге мы открываемся новому восприятию. Некоторым из нас удобно использовать слово «Бог» для обозначения Высшей Силы. Другим более близки термины: Дух Вселенной, Отец Света, Мать Земля, или Божественное Начало. Некоторые члены ВДА, находящиеся в процессе поиска духовности, рассматривают группу ВДА как силу, более могущественную, чем их собственная. Что бы мы ни решили называть Высшей Силой, мы принимаем решение день за днём препоручать нашу волю и жизнь её заботе.

Мы препоручаем всё и не торгуемся с Богом, как мы Его понимаем. Мы не пытаемся одно отдать Высшей Силе, а другое оставить под собственным контролем. Если нам сложно препоручать волю и жизнь Высшей Силе, мы можем начать с того, что отдадим ей ненависть к себе, сомнения в себе или страхи. Мы можем попросить Бога забрать наше компульсивное поведение, избавить от обид или выученной ярости. Некоторые из нас пойдут дальше и смогут передать заботе Бога не только это, но и свою волю и жизнь. Это процесс, которому мы учимся доверять.

В рассказах Третьего Шага показан неиссякаемый источник надежды и терпения, созданный любящим Богом, который подарил нам программу восстановления нашей жизни. К этой милости мы можем возвращаться снова и снова, черпая в ней принятие себя, веру в себя и любовь. Каждый раз, когда мы делаем Третий Шаг, мы припадаем к источнику Божественной любви. Мы наполняем своего Внутреннего Ребёнка, свою Истинную Личность. Мы приходим к убеждению, что Бог слышит наши молитвы и любит нас, что бы ни случилось.

В Третьем Шаге ВДА выражается духовный подход к заболеванию «семейной дисфункциональности». В ВДА мы рассматриваем одержимое мышление и зависимое поведение как духовную дилемму, а не психическое заболевание. Мы не оспариваем науку и медицину, которые добились значительных успехов в изучении высшей нервной деятельности. Их исследования крайне важны для понимания человеческого поведения и функций мозга. Мы широко используем многие клинические термины, например: депрессия, панические расстройства, биполярное расстройство, диссоциация, посттравматическое стрессовое расстройство. Некоторым членам ВДА ставили диагноз множественной личности или шизофрении.

Мы не думаем, что нашему мозгу не хватает определённых элементов. И стоим на позиции, что мы целостны, и у нас была нормальная реакция на ненормальную ситуацию – воспитание в дисфункциональной семье. Чтобы защититься от той среды, мы развили в себе черты выживания, компульсии, саморазрушительное поведение; все они прорабатываются в Шагах ВДА и им находится духовное лекарство. Мы не преуменьшаем серьёзность состояния взрослого ребёнка. Болезнь «семейная дисфункциональность» проявляется через зависимое поведение, химические аддикции, диссоциацию. Эта болезнь может привести к гибели. Ежедневно взрослые дети совершают самоубийства, умирают от передозировки или гибнут день за днём в изоляции, полагая, что их положение безнадежно. В ВДА мы верим, что родились целостными и утратили эту целостность на уровне разума, тела и духа под воздействием стыда и покинутости. Нам нужна помощь, чтобы найти способ вернуться к своему изначальному состоянию.

Какие бы психические заболевания нам ни диагностировали, мы ищем Высшую Силу в молитве и на собраниях ВДА, на которых избавляемся от хронического ощущения, что мы особенные. Мы верим: Богу известно, что именно скрывается за названиями психических болезней, и Он безвозмездно предлагает помощь тем, кто ищет любовь и Божественный свет. Мы верим, что для проблемы семейной дисфункциональности есть духовное решение.

Мы считаем, что помимо глубокого чувства стыда и покинутости значительная часть нашего эмоционального и умственного истощения связана с непоколебимой тягой к контролю. В ВДА мы осознаём, что контроль – это та черта выживания, которая помогала нам сохранять безопасность и выживать в дисфункциональной семье. Мы контролировали свои мысли, голос и даже осанку, чтобы не привлекать внимания агрессивного родителя или опекуна. Мы чувствовали, что родители всё время ищут повод критиковать или вербально нападать на нас. Во взрослом возрасте мы продолжаем нездоровым образом контролировать себя и свои отношения. Это приводит к покинутости или привычному хаосу. Мы обещаем вести себя иначе, но в конце концов

возвращаемся к одержимой потребности наводить порядок, вытирать пыль, стирать, закрывать, открывать, беспокоиться, предугадывать, задавать вопросы или сверхбдительно контролировать свои мысли и поступки, чтобы чувствовать себя в безопасности. Но этого всегда недостаточно. Опыт показывает, что в семьях, где царит удушающий контроль, не остаётся места для надежды и духовности.

Решив препоручить свою волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем, мы в действительности принимаем сразу два решения. Когда в Третьем Шаге мы решаем попросить руководства Высшей Силы, мы также решаем отпустить свой контроль. Мы отказываемся от планов на жизнь, основанных на нашей собственной воле. Мы просим Бога о помощи, и этот поступок разрушает саму основу нашей инстинктивной реакции самостоятельно справляться со всеми проблемами.

Решение, принятое нами в Третьем Шаге, это одна из первых возможностей сделать свой настоящий выбор.

По многим причинам просить Высшую Силу о помощи непросто для взрослого ребёнка. Мы с детства привыкли, что высказывать подобные просьбы рискованно, что родители не приветствуют такие разговоры и могут негативно их воспринять. Когда мы обращались за помощью, нас обвиняли в эгоизме или незрелости. Нам говорили, что мы должны помалкивать или учили нас не доверять своему восприятию того, что происходило вокруг. С возрастом мы перестали не только обращаться за помощью, но даже рассматривать саму возможность сделать это. Когда мы выросли, многие из нас старались ни о чём не просить окружающих, считая себя вполне самостоятельными. Такое отношение может серьёзно помешать обратиться к Богу за исцелением от семейной дисфункциональности.

Оно же часто мешает попросить спонсора о помощи в работе над Двенадцатью Шагами. Если мы действительно хотим положительных перемен, нам нужно перестать играть роль Бога, обратиться за поддержкой и прожить все неприятные чувства, сопровождающие этот рискованный шаг. Мы ставим себя на место Бога и избегаем просьб о помощи самыми странными способами. Многие взрослые дети играют роль Бога, философствуя о происхождении человека, о Вселенной и мистике, но мы используем эти сведения для того, чтобы не жить собственной жизнью. Люди обращаются к нам за знаниями в духовной сфере, а мы ощущаем себя ненастоящими, понимая, что свои собственные потребности мы игнорируем. У нас нет никого кроме самих себя, чтобы обратиться за помощью. Мы цепляемся за контроль. И превращаемся во всезнающего Бога, не имеющего точек соприкосновения с обычными людьми.

Другие играют роль Бога и не обращаются за помощью, называя себя агностиками или атеистами. Их словно отталкивают беседы на духовные темы. Это не означает, что мы принижаем взгляды агностиков или атеистов. ВДА уважает их позицию. Но, если мы начинаем использовать её для сохранения изоляции, мы встаём на трудный путь. Чтобы выйти из изоляции и начать общаться с людьми, необходимо попросить о помощи. Недостаточно просто говорить на эту тему. Нужно отпустить контроль и совершить действие. Мы решаемся попросить кого-либо о помощи, а затем принимаем эту помощь, когда нам её предложат. Мы не можем выздороветь в одиночку.

Для того чтобы пройти Третий Шаг и приступить к последующим, необходимо изменить своё отношение и начать просить о помощи. Мы понимаем, что простое посещение собраний ВДА и рассказы о своих страхах и надеждах не приводят к немедленному желанию обратиться к Высшей Силе. Многие из нас ещё сомневаются, нужна ли им помощь, другие задаются вопросом, не будут ли они отвергнуты, если

рискнут обратиться. Некоторые взрослые дети по-прежнему злятся на Бога за то, что он словно бы не вмешивался в их деструктивные или нездоровые семьи. А кто-то сомневается, существует ли Высшая Сила вообще. Но есть способ выяснить это – взять и попробовать. Можно жить по-другому.

Неиссякаемый источник

Не бойтесь исчерпать Третий Шаг. Он даёт постоянный ресурс надежды, которая необходима, чтобы ослабить продиктованные страхом попытки контролировать себя и других. Когда мы будем работать над остальными Шагами, мы неминуемо снова столкнёмся с контролем и неверием в себя. Это вполне естественно, ведь для выживания в родительской семье жизненно необходимым было научиться контролировать свои чувства и эмоции. Контроль давал ощущение безопасности и предсказуемости, но в то же время забирал часть нашей личности и искажал душу. В Третьем Шаге мы начинаем постепенно и осторожно ослаблять свой жёсткий контроль, заменяя его эмоциональной свободой.

Каждый раз, когда мы сталкиваемся с глухой стеной контроля и чувствуем, что никогда не преодолеем её, нам следует помнить, что в любой момент мы можем припасть к неиссякаемому источнику Божьей милости. Третий Шаг и поддержка других выздоравливающих взрослых детей – бесконечный ресурс надежды и веры. Мы можем черпать из него день за днём.

Опыт показывает, что отпустить жёсткий контроль – возможно. Тем не менее, нужно сначала разобраться, что значит «отпустить». Некоторые из нас ставят знак равенства между «отпустить» и «умереть» или «понести серьёзный ущерб». Многие взрослые дети панически боятся ослабить хватку над зависимостью или деструктивным поведением, полагая, что именно она обеспечивает их жизнь и безопасность. Мы видели взрослых детей, которые до конца цеплялись за нездоровое поведение. Одним суждено умереть из-за того, что они не найдут в себе готовности отпустить. Другие смогут отпустить и будут жить. Отпустить – не просто, но мы сможем это сделать с помощью Высшей Силы и группы поддержки ВДА.

В Третьем Шаге нам не предлагают жить без ограничений. Мы не хотим погрузиться в анархию, не имея реального выбора. Напротив, обозначив свои страхи и зависимые черты, мы уходим от контроля. Мы движемся к Высшей Силе и настоящей свободе.

В Третьем Шаге мы глубже узнаём, как боролись с контролем и с Высшей Силой большую часть своей жизни. Многие взрослые дети надеялись на милость или вмешательство Бога, но на самом деле не могли отойти и позволить Ему действовать. Мы стыдились самих себя из-за неспособности отпустить и по-настоящему поверить. Мы думали, что никогда не сможем прийти к подлинной вере. Мы забыли слова, которые многократно слышали в детстве: «Бог всегда любит нас».

Мы осознаём, что избавляемся от контроля, когда в сложных ситуациях молитвы начинают приносить успокоение в наши мысли и чувства. Мы осознаём, что отпускаем контроль, когда выходим из изоляции и просим другого взрослого ребёнка выслушать наши страхи и надежды. Мы выбираем общение вместо привычного одиночества. Мы

отпускаем, когда честно признаём проблемное поведение, которое хотим исправить. Мы молимся и просим помочь нам обрести готовность измениться. Мы позволяем другим людям участвовать в нашей жизни.

Дар выбора

Выбор – это подарок Бога за умение отпускать контроль. Многие из нас упражняются в этом умении и рисуют график, который вешают на дверцу холодильника. По горизонтали мы отмечаем свои ежедневные успехи. В какие-то дни наш контроль зашкаливает, и мы чувствуем себя одиноко и обособленно. В другие дни мы освобождаемся от контроля и ловим проблеск воли Бога. Мы ощущаем свободу. Мы учимся различать, какие события или решения требуют повышенного внимания, а какие можно проигнорировать. Мы избавляемся от контроля, когда открыто просим о том, что нам нужно, а не манипулируем другими людьми, пытаясь добиться того, чего в действительности не хотим. Избавляясь от контроля, мы расширяем свой выбор. И тогда узнаём, что нам нравится, а что нет. Уходит ощущение, будто мы обречены повторять одни и те же ритуалы контроля, чтобы прожить ещё один день. Мы идём в новую кофейню или записываемся в колледж, и учимся познавать окружающий мир. Мы начинаем брать уроки пения или становимся волонтером в каком-нибудь стоящем деле. Мы пачкаемся, копаясь в грядках, или наблюдаем, как пыль копится на мебели, не принимаясь за компульсивную уборку. Мы видим произведение искусства в лужице молока, пролившемся на прилавок. Мы учимся слушать своего Внутреннего Ребёнка и быть спонтанными. Это и есть выбор, простирающийся перед нами. Возможности бесчисленны, но мы упускаем их, когда принимаемся контролировать.

До знакомства с ВДА у нас не было настоящего выбора. Мы зависели от наркотиков, еды, сексуальных отношений, работы; мы не знали, куда идём. Многие из нас могли лишь реагировать, не в силах изменить привычное поведение. В ВДА мы находим духовное решение проблемы семейной дисфункциональности и разрываем сложившийся цикл. Мы заменяем косность и страхи надеждой. Мы открываемся навстречу переменам.

Мы принимаем решение ежедневно препоручать свою волю и жизнь заботе Высшей Силы. Мы осознаём, что путь к истинному выбору – это духовный путь, он начинается с отрицания и отсутствия выбора, ведёт нас через расширение возможностей к интуитивной способности различать суть вещей. Выбор, который открывается перед нами в ВДА, пропорционален целостности наших границ: чем больше мы отпускаем, тем крепче они становятся. Это и есть парадокс программы ВДА – отпуская, мы укрепляем свои границы.

Несколько слов о религиозном насилии

ВДА с уважением относится ко всем религиям и системам духовных убеждений, которые существуют в мире. Мы не судим, какая религия лучше, а какая хуже. Третий Шаг открывает нам широкий путь исследований духовной сферы. Мы поощряем членов групп стремиться к более наполненной духовной жизни, чтобы добиться максимального прогресса в выздоровлении.

Многие из членов сообщества ВДА пострадали от религиозного насилия, которое могло заключаться в жестоком обращении людей, имевших наилучшие намерения. Другие взрослые дети были жертвами сексуального насилия со стороны священника или другого служителя церкви.

В Третьем Шаге мы говорим о любви Бога, но в то же время признаём, что многие взрослые дети испытали духовное насилие и им сложно вдвойне: они страдают от контроля и не могут принять концепцию Высшей Силы. Эмоциональный и духовный ущерб, вызванный пережитым предательством, опустошает. Тем, кто испытывает подобное, ВДА предлагает развивать непредубеждённость и быть бережными к самим себе во время работы по Программе и поисков Бога, как они Его понимают. Мы верим, что обретаем надежду через духовное решение вместе с другими выздоравливающими взрослыми детьми.

Духовное насилие могло проявляться и в других формах. Например, некоторые взрослые из нашего окружения на публике изображали добродетельных людей, а за закрытыми дверями проявляли ненависть и насилие. Так формируется ещё одно искажённое восприятие Бога: сбитый этим лицемерием с толку ребёнок думает, что видит истинное Его лицо. Тем не менее, мы не должны забывать, что Решение ВДА гласит: «Нашим настоящим родителем является Высшая Сила, которую некоторые из нас предпочитают называть Богом. Хотя мы выросли в алкогольных или дисфункциональных семьях, наша Высшая Сила дала нам Двенадцать Шагов выздоровления».

Решение ВДА также предлагает рассматривать родителей как биологический инструмент, давший нам жизнь. Для многих из нас, выбравших путь ВДА, истинным родителем является любящий Бог.

Для стабильного выздоровления и настоящих глубинных перемен необходимо, чтобы мы обрели Бога, как мы Его понимаем. Мы не можем отказаться от настойчивого поиска пути к Нему, независимо от того, что нам говорили в детстве.

ВДА – духовная программа, предлагающая силу и милосердие, необходимые для исцеления духовных и эмоциональных ран. Сила заключена в Шагах ВДА и в созданном на их основе Сообществе. Работа по Программе, подкреплённая работой с психологом, поможет взрослым детям, подвергшимся религиозному насилию, найти способ проработать Третий Шаг. Мы сможем отыскать путь к своему Истинному Родителю, к Богу, как мы Его понимаем.

Раздел Рабочей тетради по Третьему Шагу: Приняли решение...

Чтобы работать по этой тетради вам необходимо заручиться чьей-либо поддержкой и настроиться на предельную честность с самим собой. Предполагается, что сначала вы найдёте себе спонсора или духовного наставника. Кроме того, мы хотим предупредить вот о чём. Работа по Шагам ВДА и посещение собраний могут вызвать поток тревожных воспоминаний о случаях ужасающего насилия. В такой ситуации может потребоваться профессиональная помощь. Чтобы не нанести себе ущерб и эффективно разобраться с проблемой, мы рекомендуем взрослым детям обращаться к психологу или психотерапевту.

Многие взрослые дети считают полезным отвечать на конкретные вопросы о том, как их воспитывали в алкогольной или другой дисфункциональной среде. Благодаря этому мы начинаем видеть своё отрицание и ту роль, которое оно играло в семейной системе. Мы также замечаем, как в нашей жизни сегодня проявляются последствия алкоголизма или другой семейной дисфункции. В Третьем Шаге мы получаем возможность выбрать Бога, как мы Его понимаем. Никто не может сделать этого за нас. В детстве другие люди рассказывали нам, каков Бог и каким он быть не может. Но в ВДА мы, вероятно, впервые в жизни получаем право задавать вопросы и размышлять о Высшей Силе самостоятельно. Мы можем выбирать и описывать Бога или Дух Вселенной в собственных терминах. Если же у вас нет концепции Бога, то мы предлагаем вам не спешить и обдумать разные варианты. Начните оттуда, где вы сейчас.

Для некоторых отправной точкой в выздоровлении от семейной дисфункциональности становится агностицизм или просто размышления о вере. Совершенно нормально начать своё духовное путешествие с вопросов, а не с твёрдой веры или системы убеждений. Мы также рады и атеистам. Мы обнаружили, что атеисты получают все дары Программы и находят силу более могущественную в своей группе ВДА.

Вопросы и информация к Третьему Шагу:

- 1) Можно ли сказать, что я молился Высшей Силе и никогда не получал ответа?
- 2) Что мои родители, друзья и религиозные лидеры говорили мне о Боге? Можно ли мне было задавать вопросы?
- 3) Если бы я нарисовал Бога или Силы Вселенной, как бы они выглядели?
- 4) Что мне говорили о молитве родители, друзья и религиозные лидеры?
- 5) Допустимо ли было злиться на Высшую Силу?
- 6) Правда ли, что мои родители вели себя во время богослужения совершенно иначе, чем в домашней обстановке?
- 7) Каким образом мои попытки контролировать других людей или контролировать свои эмоции мешают Богу действовать в моей жизни? (*Приведите конкретный пример*).

8) Могу ли я выбрать какую-то область своей жизни и подумать, как ослабить свой контроль над ней?

9) Знаю ли я, как веселиться?

Приняли Решение:

1) Что произойдёт, если я приму решение препоручить свою волю и жизнь Богу, как я его понимаю?

2) Могу ли я поговорить с другими членами ВДА о том, как они приняли решение препоручить свою волю и жизнь Высшей Силе?

3) Осознаю ли я, что Высшая Сила, которая привела меня в ВДА, всё ещё со мной и никогда меня не покинет?

4) Осознаю ли я, что Бог – мой истинный родитель, который всё время со мной?

5) Верю ли я, что Бог слышит мои молитвы?

6) Понимаю ли я, что Бог заботится обо мне, что бы я ни натворил?

Бог, как мы Его понимаем

- 1) Могу ли я попросить свою Высшую Силу быть со мной, что бы ни случилось?
- 2) Покинет ли меня Бог, если я буду работать по Программе не идеально и недостаточно быстро?
- 3) Почему Бог не отвергает и не покидает меня, когда я чувствую себя незначительным или ничего не стоящим?
- 4) Могу ли я попросить Высшую Силу помочь мне ослабить самые яркие проявления моего контроля?
- 5) Как я принимаю безусловную любовь Бога ко мне?
- 6) Как Третий Шаг связан с развитием родительского отношения к себе? Кто такой «настоящий родитель»? (Подсказка: Прочитайте Решение).

Духовные принципы Третьего Шага: готовность и принятие помощи

- 1) Готов ли я делать всё, что потребуется, чтобы работать по программе ВДА и фокусироваться на себе? (Что я готов делать?)
- 2) Чем важным для себя я готов поступиться, чтобы программа ВДА обрела первостепенное значение в моей жизни?
- 3) Какими действиями я могу подтвердить, что сдаюсь и обращаюсь к своему детскому опыту?

4) Могу ли я начать с простой готовности? Или хотя бы захотеть обрести готовность сдаться?

5) Могу ли я начать с того, что откажусь от ненависти к себе и саморазрушительного поведения?

6) Готов ли я просить о помощи?

7) Готов ли я принять помощь, если попросил о ней?

8) Почему попросить о помощи – это способ отпустить контроль?

Утверждения-медитации Третьего Шага ВДА

Эти упражнения можно делать дома, на работе – там, где вам удобно. Многие взрослые дети находят тихое место и выключают мобильные телефоны, телевизоры или другие отвлекающие устройства. Сидя в свободной позе, мы делаем медленные вдохи и выдохи 5-10 раз, остановив взгляд на удобной точке. Затем смотрим на список утверждений, медленно повторяем их по одному, после чего закрываем глаза и переходим к медитации. Для лучшего результата не пытайтесь понять смысл утверждения. Просто медленно произнесите его, прислушиваясь к словам и звуку своего голоса. Все эти позитивные утверждения также можно записать в блокнот и носить с собой. Некоторые члены ВДА приклеивают их дома к зеркалу.

Позитивные утверждения: Отпусти. Пусти Бога.

- 1) Я готов рассмотреть возможность понемногу отпускать контроль в своей жизни.
- 2) Я готов позвонить кому-нибудь, когда почувствую сильное желание проконтролировать мысли или действия другого человека.
- 3) Я верю, что подлинный выбор не зависит от моих иллюзий о контроле и порядке, а исходит от Бога, как я Его понимаю.
- 4) Я стремлюсь к подлинному выбору и умению различать суть вещей.
- 5) Я передаю свою семью Богу, как я Его понимаю.
- 6) Я препоручаю свою ненависть к себе.

Молитва Третьего Шага

Многие взрослые дети, чтобы упорядочить свой Третий Шаг и перейти к Четвёртому, используют молитву Третьего Шага. Некоторые читают её вместе с другим человеком: им может быть спонсор, психолог, духовный наставник или близкий друг. Мы советуем делать это вместе, чтобы научиться приглашать людей принимать участие в вашей новой жизни. Разделяя молитву с другим человеком, мы видим, что устанавливаем истинную связь со своей жизнью и с окружающими людьми. Вот молитва Третьего Шага:

Боже, я готов отпустить свои страхи и отдавать свою волю и жизнь Твоей заботе, день за днём. Дай мне мудрость отличить то, что я могу изменить, от того, что я изменить не в силах. Помоги помнить, что мне можно просить о помощи. Я не одинок. Аминь.

ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ТРЕТЬЕГО ШАГА:

готовность и принятие помощи

Четвёртый Шаг

Произвели тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию.

Лучше один раз увидеть

В ВДА мне предстояло узнать много нового. Идентификацию со Списком характерных особенностей я ощутила и в работе с психологом, и на первом собрании. Но все разговоры о Внутреннем Ребёнке, стыде и покинутости были за гранью моего понимания. Психолог видела, что со мной происходит, и с помощью Четвёртого и Пятого Шагов помогла мне понять мою утрату или боль непрожитого горя.

Она использовала Двенадцать Шагов, литературу ВДА, упражнения для работы с чувствами, позитивные утверждения и ещё одну технику, благодаря которой я смогла разглядеть стыд и покинутость за опытом насилия, пережитого в детстве. Она объяснила: когда отец проклинал и запугивал меня, на самом деле он меня стыдил и покидал. Я никак не могла понять этого, пока она не попросила принести на один из сеансов мои детские фотографии. Хотя раньше я уже видела эти снимки, по-настоящему рассмотреть их смогла только тогда. Передо мной лежала фотография, на которой мне было пять лет. До знакомства с ВДА я не находила в ней ничего особенного, но фотография всегда очень нравилась моей маме. Карточка стояла у неё на телевизоре. Психолог попросила взять этот снимок в руки и смотреть на него, ничего не говоря. Наконец я смогла разглядеть, какой чувствительной и нежной девочкой я была. Никогда раньше я не замечала, как светились мои глаза. Улыбка на моём лице была искренней. После этого я стала понимать, что такое стыд и покинутость. Я сделала первый шаг навстречу Внутреннему Ребёнку.

Целительная сила равновесия

Я попал в ВДА, едва протрезвев и став чистым. Мне казалось, я схожу с ума. Я совершал такие поступки, и такие мысли вертелись у меня в голове, что я серьёзно волновался за своё душевное здоровье. Я постоянно слышал голоса, твердившие, что я сумасшедший или скоро им стану. Когда я прочитал Четвёртый Шаг, то не смог признать, что у меня есть хорошие качества. Я был уверен, что у меня чёрная душа. Мне казалось, я похож на Джекилла и Хайда. Снаружи я выглядел спокойным, но внутри страшился собственных мыслей и одержимостей.

Я избегал близких отношений, боясь, что выкину какой-нибудь номер и причиню вред другому человеку. Подростком я обращался со своей племянницей так, что мне стыдно до сих пор. Придя в ВДА, я вспомнил своё поведение. Я сам себе был противен и не знал, помогут ли мне Шаги. Я, как сумел, сделал Третий Шаг и начал Четвёртый. Из-за привычки безжалостно осуждать себя я перечислил в нём только негативные мысли и проступки и принялся ждать приговора. Мне и в голову не приходило уравновесить список своими положительными чертами. А о стыде, передающемся из поколения в поколение, или о том, как родители покидали меня, я вообще не задумывался.

Психолог посмотрел на мой Четвёртый Шаг и предложил написать десять положительных черт своего характера. Я почти отказался, потому что искренне считал, что меня просят солгать. В своём безумии я решил, что честность – единственное спасение, а написать черту, в которую я сам не верил, было бы нечестно. Тем не менее готовность возобладала, и я выполнил задание; к тому же требовалось зачитывать эти черты во время сеансов. Мне было тяжело, но результат оказался удивительным. Хотя я не верил, что позитивные утверждения помогут, я стал всё чаще задумываться о них. Я сделал Четвёртый Шаг, а затем Пятый и решил, что

легче не стало. Но на самом деле кое-что произошло. После Пятого Шага я продолжил жестоко осуждать себя при любой ошибке. Однако в то же время в моей голове стали всплывать те самые позитивные утверждения, и благодаря им мне удавалось остановить себя.

Всё это было 20 лет назад. Сейчас я могу мысленно представить весь список своих положительных черт и верю в каждую из них. Позитивные утверждения и другая работа по программе ВДА дали мне возможность вздохнуть спокойно, остановиться и начать относиться к себе иначе. Я думал, что всё плохое исходит от меня, но выяснилось, что мне сильно «помог» наследственный стыд. Я был уверен: во мне нет ничего хорошего, а теперь знаю: моя ценность безусловна.

Четвёртый Шаг развеял стыд

Четвёртый Шаг положил конец стыду. Мною долго руководило убеждение, будто я ненормальная и ущербная. И этот Шаг развеял весь мой стыд.

Это убеждение стало зарождаться в детстве, когда моими потребностями пренебрегали, а уязвимостью пользовались. Тогда я ещё не могла понять, что болезнь родителей и их насилие стали причиной моего чувства покинутости и заброшенности. Я решила, что просто недостаточно хороша, чтобы получать эмоциональную поддержку и заботу, в которых нуждалась. Чтобы выжить, я научилась хорошо себя вести, быть идеальной и правильной. Я всегда знала, как добиться одобрения. Я думала, если у меня получится быть достаточно хорошей, я буду в безопасности.

Я сделала Четвёртый Шаг, составив список своих положительных и проблемных поступков. Так я объективно оценила, какими сильными качествами обладаю, а какие стороны моей личности нуждаются в доработке. Стыд исчез, а я начала видеть себя такой, какой была на самом деле. Мне больше не нужно было оправдывать или рационализировать своё поведение, чтобы справиться со стыдом. Стыд – это ложь, он пытается убедить меня, что я плохая. На самом деле я совершала как хорошие поступки, так и плохие. Четвёртый Шаг показывает мне истину. Он говорит мне, что я человек. Кое-что я уже умею делать, кое-чему ещё предстоит научиться. Этот Шаг принёс мне ощущение самооценности, благодаря которому я стала отпускать компульсивное стремление быть безупречной, быть правой и искать одобрения.

Краткая и подробная инвентаризация

Мне не стоит приступать к инвентаризации со словами «Боже, что со мной не так?». Я должна признать в себе как хорошее, так и всё остальное. Нет необходимости мучить себя, думая только о плохом. Мне нужно предельно честно и скрупулёзно составить как краткую, так и развёрнутую инвентаризацию. Важно, чтобы между положительными качествами и теми, что доставляют мне неприятности, был баланс.

Помимо полной инвентаризации в Четвёртом Шаге, я составляю краткую инвентаризацию того, что случилось за день. Однажды утром я готовила овсянку для своего мужа. Он заявил, что варит кашу на водяной бане, и тогда хлопья равномерно развариваются и не прилипают к стенкам кастрюли. Я сверкнула на него глазами, но, вместо того чтобы повторить слова матери – «Не нравится, делай сам!» – я перевела дыхание и попробовала взглянуть на ситуацию спокойно. Анализ случившегося прошёл достаточно просто. В детстве, чем бы ни занималась мать, это было крайне важно, и прерывать её запрещалось. Я разозлилась, когда муж нарушил то, что я считала границей. Во мне поднялась ярость, когда выяснилось, что правила, применяемые матерью, не распространялись на меня. Муж влез в мою готовку. Я хотела ответить

так, как отвечала мать, но вместо этого решила использовать навыки выздоровления. Я попросила, чтобы в следующий раз, когда я буду занята приготовлением пищи или чем-нибудь другим, он сначала обратился ко мне, спросил, могу ли я прерваться, и лишь затем начинал разговор. Он пообещал попробовать и в следующий раз поступил именно так.

Длительная инвентаризация – Четвёртый Шаг – ставит передо мной вопросы по всем областям жизни. Я провела три разных исследования: одно – в группе по изучению Шагов, другое – со спонсором, третье – наедине с собой. Отвечая на вопросы, я поняла, кто я, что было со мной раньше, где я находилась на этапе каждой инвентаризации и куда шла.

С помощью этих инвентаризаций, я узнала, что я – живой человек, со своими предпочтениями, с пороками и добродетелями. Проанализировав свою семью, я осознала, что стыд, который я чувствовала, принадлежал не мне. С его помощью моя дисфункциональная мать контролировала мир вокруг себя. Благодаря Четвёртому Шагу я выросла эмоционально и духовно. Теперь я знаю, как быть такой, какой я всегда хотела быть.

Приступая к Четвёртому Шагу

Когда речь заходит о Четвёртом Шаге, многие взрослые дети говорят: «Зачем ворошить прошлое? Что было, то было. Я забуду и стану жить дальше».

На эти заявления ВДА найдётся, что ответить. Люди редко приходят в Сообщество по ошибке. Вы здесь не просто так, поэтому постарайтесь быть непредубеждёнными. Опыт показывает: прошлое может стать нашим самым ценным приобретением, если мы готовы попросить о помощи, проделать всю необходимую работу и выяснить, что с нами произошло. Даже те взрослые дети, которые и без проработки Шагов прекрасно помнят случаи насилия и пренебрежения, получают пользу от выполнения Четвёртого Шага. Сами воспоминания не всегда приносят исцеление и прощение себя. Не понимая природу покинутости, заключённой в прошлом, взрослый ребёнок не может освободиться от неё. Неосознанное прошлое становится будущим для следующих поколений. Зависимость от других людей, от химических веществ и жалкое существование с удивительной точностью передадутся нашим детям. Мы просим вас сделать этот Шаг и все последующие, чтобы найти свою Истинную Личность и разорвать цикл семейной дисфункции. Если наши Шаги не принесут облегчения и ясности, мы полностью вернём вам весь прежний образ жизни. Таковы гарантии ВДА.

Срыв в ВДА

Если мы пропустим этот Шаг или последующий, мы рискуем снова оказаться в нездоровой зависимости от окружающих или вернуться к саморазрушительному поведению. Срыв в ВДА всегда связан с новым всплеском страха, ненависти к себе или покинутости из детства. Мы заново разыгрываем роли и зависимое поведение, которые переняли у своих нездоровых родителей. Срыв может принимать разные формы, но описанные особенности характерны для всех.

Одна из форм срыва выглядит следующим образом: взрослый ребёнок в течение нескольких недель находится во власти одной или нескольких черт выживания и наносит ущерб себе или окружающим. Эти черты мы называем Списком характерных особенностей (Проблемой) или шаблонами поведения. Иногда срыв означает, что мы остаёмся в отношениях, полных эмоционального или физического насилия, не имея чёткого плана по их завершению. В такой период взрослый ребёнок, как правило, возвращается к саморазрушительному поведению: алкоголизму, эмоциональному

перееданию, употреблению наркотиков, азартным играм, беспорядочным половым связям. В срыве мы снова боимся людей, обладающих властью, или жестоко осуждаем себя. Некоторые из нас чувствуют «эмоциональное похмелье», после того как впадают в нездоровое зависимое поведение. Мы видим, что слабеют наши границы, и замечаем, как манипулируем людьми в надежде получить то, в чём, по нашему мнению, нуждаемся. В то же время другие взрослые дети начинают утверждать себя в семье, становясь контролирующей властной фигурой для ребёнка, жены или мужа. Раздражаясь, мы проявляем насилие: впадаем в ярость и забываем о честности. Возможно, мы испытываем муки совести, но чувствуем, что бессильны измениться. Если так происходит, значит, мы не дали настоящего шанса Программе или Шагам ВДА.

Кому-то Сообщество уже помогло освободиться от наиболее ярких форм разрушительного поведения. В срыве они найдут другую компульсию или выработают образ действий, который окажется столь же опасным. Каким бы ни был срыв, для взрослых детей он означает, что в том или ином виде к нам возвращается отрицание, и мы обнаруживаем, что снова пытаемся выжить с помощью шаблонов из Списка. Мы забываем, что у нас есть выбор. Мы снова играем дисфункциональную семейную роль, перестаём чувствовать и, как правило, прекращаем посещать собрания.

В ВДА благодаря твёрдому намерению любить себя и быть добрыми к себе мы достигаем «эмоциональной трезвости». С её помощью мы перестаём вредить себе.

Пересматривая Первый, Второй и Третий Шаги

Многие из нас начинают Четвёртый Шаг с ревизии трёх предыдущих. В Первом Шаге мы поняли, что бессильны перед последствиями семейной дисфункции и что наша жизнь становится неуправляемой, когда мы пытаемся контролировать других или удовлетворять свои внутренние потребности из внешних источников. Мы бессильны перед чертами выживания, которые выработали, чтобы сохранить себя в дисфункциональной среде; однако, мы знаем, что со временем сможем смягчить или ослабить некоторые шаблоны поведения ВДА.

Во Втором Шаге мы узнали, что значит «прийти к убеждению». Мы поняли, что наделяли Высшую Силу чертами своих родителей: безразличием, укорами или жестокостью. На этом Шаге мы учимся отделять Бога от их поведения. Мы стараемся увидеть в отце и матери двух людей, давших нам жизнь, а в Высшей Силе – Истинного Родителя, который никогда не покинет нас.

В Третьем Шаге мы поняли, что компульсивное стремление контролировать себя и других мешает нам воспринимать волю Бога для нас, а она заключается в том, чтобы мы жили в гармонии со своими чувствами, в творчестве и духовности. Если мы отпускаем, Бог вручает нам подарок – настоящую возможность выбирать. До выздоровления все наши попытки сделать выбор были на самом деле завуалированным контролем. Третий Шаг показал, что зачастую возможность выбирать начинается после столкновения с отрицанием. Мы растём в Программе и постепенно в наших решениях появляется подлинный выбор, мы развиваем способность различать суть вещей. Мы учимся спокойствию и знаем, что Бог есть Бог.

Разница между тщательной бесстрашной инвентаризацией в Четвёртом Шаге и идентификацией наших мыслей и поступков в Первом заключается в балансе. В Первом Шаге мы анализировали последствия воспитания в атмосфере насилия и смотрели, как это насилие проявило себя в нашей сегодняшней жизни через защитные механизмы, приобретённые в детстве. В каком-то смысле мы проделали инвентаризацию родителей. Мы определили, что с нами произошло, чтобы ясно увидеть, как жить дальше. В Четвёртом Шаге мы уравновесим знание о последствиях семейного насилия анализом

собственного проблемного поведения. Повзрослев, мы стали причинять вред окружающим. Мы принимали неправильные решения, основываясь на опыте родительской семьи, и обвиняли других людей, когда те вынуждали нас измениться. Многим из нас пришлось неоднократно повторять одни и те же ошибки, потеряв надежду научиться действовать иначе. В глубине души мы поверили, что не сможем жить по-другому. Порой в попытке избежать критики мы занимали позицию жертвы, но это только усугубляло чувство беспомощности. Мы всё глубже погружались в отчаяние и ненависть к себе. Или же мы становились страдальцами: винили окружающих за насилие с их стороны, но отказывались взять ответственность за работу над своим выздоровлением. Многие бунтующие взрослые дети используют пережитое насилие, чтобы оправдать и защитить своё откровенно нездоровое поведение и отвергнуть любые предложения помощи. Мы должны найти способ сдаться и начать учиться новому. Нам необходимо уяснить, что предложения помощи – это не критика и не нападение на нас.

У многих есть дети, которые однажды окажутся в ВДА из-за того, что получили от нас болезнь – семейную дисфункциональность. Пусть мы не хотели этого, но часто именно так и происходит. Нам стыдно, мы переживаем, глядя на то, что сделали с собой и с ними. Но ВДА даёт надежду. С помощью поддержки нашей группы и спонсора мы сможем измениться. Мы приходим к убеждению, что можно жить по-другому. Если мы настойчиво работаем по Шагам ВДА, в жизни происходят такие чудеса, о которых мы и подумать не могли. Обычно в результате работы по Четвёртому Шагу мы обретаем исцеление и глубже ощущаем присутствие Бога. Чувство стыда растворяется, и этот Шаг освобождает от убеждения, что нас нельзя простить. Полученная свобода крепнет с завершением каждого из последующих Шагов.

Инвентаризация, лишённая обвинений

В работе по Четвёртому Шагу ВДА мы должны помнить самое главное: это инвентаризация, лишённая обвинений. Основатель ВДА Тони А. считал, что взрослым детям следует провести «тщательную и лишённую обвинений инвентаризацию родителей, потому что по сути мы стали ими». Тони говорил, что мы интернализировали своих родителей. Мы превратились в них на уровне мышления и поведения, даже если старались быть другими.[†] Хотя в первую очередь в этом Шаге мы занимаемся собой, мы также добавляем к нему инвентаризацию семьи. Без этого в ВДА мы не сможем провести тщательную и бесстрашную инвентаризацию.

Целью Четвёртого Шага, как и любого другого Шага ВДА, не могут быть обвинения. И тем не менее мы должны вернуть родителям и родственникам ответственность за их действия и бездействие. Отсутствие обвинений и возвращение ответственности – вот что поможет провести сбалансированную и одновременно тщательную инвентаризацию.

Мы возвращаем ответственность своей семье, когда называем то, что с нами происходило, не боясь, что нас станут высмеивать или нам не поверят. В Четвёртом Шаге мы открыто говорим об угрозах, побоях, неподобающих прикосновениях, обо всём, что бы с нами ни случилось в прошлом. Мы рассказываем о своём опыте спонсору или духовному наставнику.

Мы стараемся никого не обвинять, помня о наследственной природе семейной дисфункциональности. Родители посеяли в нас семена стыда и страха, переданные им предыдущим поколением. Они тоже были детьми, которым не оставили выбора. Они выживали так же, как выживали мы. Одни родители были явными садистами, далёкими от раскаяния, другие же старались сделать наилучшее, что было в их силах. Эти люди

приняли осознанное решение воспитывать своих детей не так, как воспитывали их. Многие из них воздерживались от алкоголя, но и они транслировали детям страх и стыд. Некоторые научились говорить детям поддерживающие слова любви и поощрения, но всё равно передали им собственную неуверенность и неспособность по-настоящему любить себя. Многие из нас – дети именно таких родителей. Мы отыгрывали своё внутреннее состояние через зависимости и другое саморазрушительное поведение, продолжая семейную дисфункциональность.

Непьющие родители, сами воспитанные в алкогольной среде, по сути являются невыздоравливающими взрослыми детьми, которые, сами того не желая, транслируют семейную дисфункциональность. Они представляют собой типичных зависимых личностей, которыми руководят внутренние наркотики страха, эмоционального возбуждения или тревожности. В этом состоит пара-алкоголизм. Он сказывается на детях точно так же, как сказывается активное употребление алкоголя. Наши непьющие родители были зависимыми людьми, которыми управляли сотни видов страхов и сомнений в себе. Они проецировали на нас страх и тревожность, и это приводило к тем же последствиями, что и алкоголизм. Таким образом родители передали химическую зависимость или зависимость от других людей, даже не сделав и глотка спиртного.

Пьющих родителей мы также не стремимся обвинять. Алкоголик страдает неизлечимым заболеванием, которое прогрессирует и усугубляется. Алкоголик болен на уровне тела и разума. Обвиняя больных людей, мы не сможем достичь того духовного уровня, к которому стремимся.

Наш отказ от обвинений не означает, что мы станем подавлять гнев или отвращение. Многие из нас переживают ярость, рассказывая о насилии и пренебрежении. Эти чувства – совершенно естественная реакция на жестокое и нездоровое обращение родителей.

Мы стараемся не занимать позицию жертвы. Такое мышление помешает нам получить эмоциональные и духовные дары ВДА. Если мы научимся точно называть произошедшее с нами, а не обвинять других, мы найдём дорогу к исцелению и прощению себя. Если мы сможем назвать истинную природу покинутости и стыда, это даст нам энергию. Встав на этот путь, мы выходим из роли жертвы и возвращаем свою личную силу. Четвёртый Шаг дарит нам шанс прояснить события прошлого и превратить болезненное детство в самое ценное приобретение. Когда мы понимаем, что с нами произошло, мы обретаем способность помогать другим взрослым детям так, как не сможет никто другой, даже самые преданные своему делу специалисты или служители церкви. Со смирением мы скажем наконец: «Вот, что со мной случилось. Это история моей жизни. И можно жить по-другому».

Мы стараемся вернуть родителям ответственность, но в то же время особое внимание уделяем справедливости по одной простой причине. Многим из нас в процессе проработки Четвёртого Шага предстоит осознать, какой вред мы нанесли своим детям. Мы передали им то, что сделали с нами. Многим удалось изменить своё поведение и возместить ущерб. Тем не менее кому-то однажды суждено стать объектом инвентаризации собственных детей, пришедших в ВДА. Вот поэтому мы проводим лишённую обвинений, и в то же время справедливую, инвентаризацию семьи и родителей. Если мы справедливы, то и сами сможем надеяться на справедливость.

Хотя в Четвёртом Шаге мы анализируем наследственную природу семейной дисфункциональности, мы должны помнить, что этот Шаг посвящён инвентаризации себя. В ВДА мы учимся видеть своё отрицание и заниматься собой. Это означает, что вместе с поведением родителей мы анализируем своё собственное. Мы концентрируемся на себе и стремимся обрести ясность и освободиться от семейной

дисфункциональности. Мы прекращаем попытки исцелить родительскую семью через текущие отношения. Мы хотим выйти из изоляции и перестать повторять одни и те же шаблоны, которые оживляют наши худшие страхи – покинутость и ненависть к себе. Мы хотим вернуть свою целостность.

Когда вы работаете над Четвёртым Шагом, и вообще над всеми Шагами ВДА, мы просим вас относиться к себе бережно. Необходимо сочетать испытующий взгляд на своё поведение с особой мягкостью к себе. Мы должны твёрдо защищать Внутреннего Ребёнка, или свою Истинную Личность. В то же время нельзя позволить страху или другим неприятным чувствам помешать нам честно исследовать собственное поведение.

Таблицы и задания Четвёртого Шага

Приведённые ниже таблицы и задания помогут детально проанализировать последствия воспитания в дисфункциональной семье. По таблицам проводят инвентаризацию черт выживания, секретов, ущерба, обид, сексуального насилия и посттравматического стрессового расстройства. Большинство взрослых детей страдают той или иной формой ПТСР, которое часто выражается в сверхбдительном внимании к происходящему вокруг и пристальном слежении за словами и действиями других людей. Это последствия воспитания в обстановке, где нам всё время приходилось быть начеку.

Духовные принципы Четвёртого Шага – честность перед собой и мужество. Мы предлагаем вам быть честными и дотошными, но в то же время бережными с собой. Взрослые дети с лёгкостью перечисляют свои недостатки и берут ответственность за чужие поступки. Важно сохранить баланс и найти свои достоинства, даже если кажется, что вы ими не обладаете. У вас есть хорошие черты. Эти упражнения помогут быть бережными к себе и уравновесить дефекты характера ценными качествами.

Мы рекомендуем вам постоянно общаться со своим спонсором или психологом пока вы будете заниматься этими упражнениями. С помощью собраний, телефонных звонков и электронных писем членам Сообщества вы сможете не терять из виду свою цель и полностью сосредоточиться на том, что делаете. Четвёртый Шаг – это шанс разобраться в том, что случилось с нами. Мы проходим этот этап в атмосфере любви, понимания и поддержки. Этим наш нынешний опыт отличается от того, который нам пришлось получить в детстве, когда мы не могли говорить, доверять или чувствовать. Четвёртый Шаг даёт возможность нарушить все три дисфункциональных правила при поддержке ВДА и Бога, как мы Его понимаем.

Распознать свои чувства

Прежде чем приниматься за упражнения Четвёртого Шага, пересмотрите список чувств, приведённый ниже. В нём объясняется, как наши чувства проявляются на телесном уровне. Он пригодится, когда мы начнём выполнять упражнения.

Некоторым взрослым детям не только свойственно подавлять чувства или диссоциироваться от них, им сложно распознать и понять их. Возможно, нам показывали список чувств, а мы смотрели и не понимали, что означают эти слова. Мы не можем разобраться в этой сфере, потому что называть и проживать свои чувства для нас совершенно ново. В детстве и юности они зависели от настроения и поведения родителей. Мы бдительно следили за тоном их голоса, жестами и позами. Мы наблюдали за поведением отца или матери, пытаясь понять, что нужно чувствовать или

не чувствовать. На момент прихода в Сообщество многие из нас не подозревают, что наши чувства могут отличаться от чувств близких людей. Если дорогой нам человек грустит или злится, можно сопереживать ему, но необязательно тоже испытывать грусть или злость. В ВДА мы узнаём, что иметь собственные чувства нормально. Мы можем поддержать человека, не повторяя его состояние и не пытаясь его исправить. Так мы пробуждаемся, начинаем распознавать свои эмоции и учимся по-настоящему поддерживать другого, не впадая в нездоровую зависимость.

Следует добавить, что в наших семьях пользовались названиями чувств, имея в виду нечто совершенно иное. Эта несовпадение искажало реальность и привело к неумению распознавать чувства во взрослом возрасте. Много раз родители своё словесное или физическое насилие называли любовью и заботой. «Я делаю это только потому, что люблю тебя», – говорили они. «Не надо так переживать» – этими словами нас отучали чувствовать или объясняли, что чувства не важны.

Многие взрослые дети рассказывают, что до ВДА их чувства были завязаны в узел. Они либо одинаково выражали несколько чувств, либо испытывали одно непонятное. Так, гнев, стыд, радость или беспокойство проявлялись слезами. Они плакали, когда злились и когда ощущали душевный подъём. Разные чувства были словно переплетены между собой и мало отличались друг от друга.

В то же время другие взрослые дети отрицают наличие чувств или неспособны распознать их. Они рассказывают, что ощущают внутреннюю пустоту и с трудом понимают, что чувствуют; их смущают разговоры о чувствах. Ниже мы приводим список двенадцати чувств и рассказываем, как они проявляются у взрослых детей. Их описание составлено на основе опыта Сообщества.

Любовь (меня любят) – чувство ценности, ощущение, что нас понимают, слушают и слышат. Чувство защищённости рядом с другим человеком. Тепло на сердце. Лёгкость в теле.

Страх/гнев – страх обычно прячется за гневом. Страх – сердце стучит, зрачки расширены, учащенное дыхание, мурашки по коже, крайняя настороженность. Гнев – напряжённые челюсти, давление за грудиной, сжатые зубы, расширенные зрачки, злобные мысли.

Стыд или стеснение – интенсивное чувство неправоты, провала или глубокой неполноценности. Внутренний разлад. Жжение в животе. Кажется, что тело сжимается. Что-то внутри скручивается спиралью в области живота и/или груди. Горло сдавливает. Не вымолвить и слова. Тяжесть в груди, затруднённое дыхание. Как будто все вокруг на тебя смотрят.

Вина – чувство неловкости или сожаления за неправильный или пренебрежительный поступок в отношении другого человека. Вина отличается от стыда тем, что обычно связана с нашими действиями, а не с тем, кто мы есть.

Веселье – лёгкое чувство приподнятого или хорошего настроения. Смех и улыбки. Божье благословение.

Покинутость – ощущение потери, оставленности, брошенности, как будто нас забыли, не замечают, предают. Чувство уязвимости. Кажется, будто тело стало маленьким. Тупик. Состояние полной растерянности.

Смущение – чувство, возникающее оттого, что нас застали, застучали с поличным, припёрли к стенке, высмеяли. Кровь приливает к голове. Жар или покраснение лица. Поверхностное дыхание. Непроизвольные спазмы в желудке.

Предательство (меня предали) – похоже на покинутость. Нам лгали, нас обманули, нас одурачили. Внутри всё скручивается. Слабость в руках и ногах. Молиться очень тяжело.

Удовлетворение – ощущение внутренней наполненности, покоя, тишины. Доверие. Присутствие здесь и сейчас. Мысли не блуждают. Контакт с телом. Заземлённость, твёрдая почва под ногами.

Надежда – ожидание, что всё получится, доверие себе и другим, энергия прибавляется. Дышать легко. Все пути открыты.

Вдохновение – предвкушение, живой интерес к людям и предметам, цвета кажутся ярче, проблемы перестают пугать. Больше энергии в теле. Лёгкая походка. Все препятствия преодолимы.

Унижение – самое сокровенное выставлено напоказ, поругано или испорчено поступком другого человека или своим собственным. Внутри пустота. Зияющая пропасть. Словно душу вынули.

Потеря или горе – чувство, будто что-то отняли, тоска, растерянность относительно будущего. Пустынная детская площадка и одиноко раскачивающиеся качели.

Радость – ощущение интеграции черт выживания/ шаблонов поведения. Кончилась ночь души, и мы выходим из неё твёрдой поступью. Расколотое Я становится целостным. Внутренний покой. Осознание Истинной Личности. Уверенность, что можно доверять себе. Мы излучаем свет и замечаем его в других. Энергия и тепло разливаются по телу.

Шкала интенсивности чувств

Для подготовки к следующему упражнению выберите три чувства. Для каждого из них нарисуйте шкалу от одного до десяти, где десять будет отметкой максимальной интенсивности. Можно взять чувство из прошлого или из настоящего. Пользуйтесь любыми подсказками, чтобы вспомнить чувство. Подумайте о месте или обстоятельствах, в которых оно появилось. Какие слова были сказаны и как? Что произошло? Который был час, какая температура? Что было на вас надето?

Если вам сложно распознать чувства, вспомните фильм, который вызвал грусть, радость или гнев. Какая сцена? Что именно пробудило это чувство?

Один из членов Сообщества рассказывал, как, выполняя это упражнение, пришёл на пустой школьный двор и ощутил там своё детское одиночество. Другой говорил, что некоторые чувства возникали в ответ на определённые цвета, запахи или образы.

Пример шкалы интенсивности чувства:

Название чувства _____
(Какие телесные ощущения вызвало чувство)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Упражнения Четвёртого Шага:

1) Инвентаризация черт из Списка (черт выживания)

Ниже приведены четырнадцать черт взрослого ребёнка или шаблонов поведения ВДА. Выделите те, с которыми вы идентифицируетесь. На следующей странице заполните таблицу и опишите, как эти черты проявлялись в вашей жизни.

Начало (отметьте черты, с которыми чувствуете идентификацию):

- ☐ Мы оказались в изоляции и стали бояться людей и властных фигур.
- ☐ Мы постоянно ищем одобрение и потеряли себя в этом поиске.
- ☐ Мы боимся разгневанных людей и любых критических замечаний в свой адрес.
- ☐ Мы стали алкоголиками либо вступили в брак с алкоголиками (либо всё вместе); либо нашли другую зависимую личность, например, трудоголика, чтобы удовлетворить свою болезненную потребность в покинутости.
- ☐ Мы занимаем позицию жертвы, и эта черта определяет наши любовные и дружеские отношения.
- ☐ Мы слишком ответственные, нам проще заниматься проблемами других, чем решать свои; это позволяет не замечать собственные недостатки.
- ☐ Мы испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим.
- ☐ Мы стали зависимы от эмоционального возбуждения.
- ☐ Мы путаем любовь с жалостью и склонны «любить» людей, которых можем «жалеть» и «спасать».
- ☐ Мы запрятали вглубь себя чувства из травмирующего детства и утратили способность испытывать или выражать их, потому что это причиняет слишком сильную боль (отрицание).
- ☐ Мы сурово осуждаем себя, у нас не развито чувство собственного достоинства.

- Мы зависимые личности – мы панически боимся быть брошенными и делаем всё, чтобы удержать отношения, лишь бы не испытывать болезненное чувство покинутости, доставшееся нам от жизни с нездоровыми людьми, которые никогда не были эмоционально с нами.
- Алкоголизм – семейная болезнь; мы стали пара-алкоголиками и переняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.
- Пара-алкоголики скорее реагируют, чем действуют.

Таблица по Списку характерных особенностей

Пользуясь Списком, заполните столько колонок, сколько сможете. В колонку «Событие» нужно вписать те детские происшествия, которые, по вашему мнению, заложили основу для развития одной из черт выживания. Некоторые из них формировались на протяжении долгого времени. Мы пытаемся вспомнить ситуации, ссоры или разговоры, в которых родители проецировали на нас неуверенность в себе, страхи и искажённое мышление. Там и тогда зарождался пара-алкоголизм и происходила передача дисфункции. Пара-алкоголизм – это хронический страх и искажённое мышление, которые мы унаследовали от своей семьи. Он питает созависимость.

Не отчаивайтесь, если не сможете заполнить все колонки. Если у вас не получается, возьмите блокнот и записывайте в него всё, что говорили о вас родители, родственники или другие люди. Берите блокнот с собой и вносите в него всё, что всплывёт в памяти. Список чувств, приведённый выше, поможет заполнить колонку «Как я себя чувствовал(а)»

Пример:

Каким образом могла развиться боязнь властных фигур.

Событие	Причина события	Как я себя чувствовал(а) (название чувства)	Реакция Внутреннего Ребёнка	Какая черта развилась (одна из 14 черт)
Отец орал на меня или обвинял за ошибку.	Он говорил, что я не слушал его.	Испугался, чувствовал себя очень маленьким	Крутило в животе/ было тяжело дышать	Боязнь властных фигур и критики

Таблица по Списку характерных особенностей

Событие	Причина события	Как я себя чувствовал(а) (название чувства)	Реакция Внутреннего Ребёнка	Какая черта развилась (одна из 14 черт)

2) Инвентаризация семейных секретов

Почти каждая дисфункциональная семья создаёт легенду или образ, который демонстрирует окружающим: «Семья Родригез верит в образование и стремится вперёд. Мы никогда не сдаёмся». Или другой пример: «Уилсоны – большие труженики, мы держимся вместе, что бы ни случилось».

За легендой скрывается изнанка дисфункциональной семьи. Здесь полно секретов, несовпадений, фактов, противоречащих семейному образу. Отрицание помогает поддерживать его и скрывать истину. В данном упражнении мы предлагаем вам перечислить семейные секреты. Возможно, родители пытались скрыть зависимость, неподобающие прикосновения, неумение обращаться с деньгами, ложь или неверность. За малозначительными на первый взгляд событиями тоже могут стоять секреты. Ниже перечислите все воспоминания, ситуации и послания, которые расходились с внешним образом семьи или считались секретами.

3) Инвентаризация стыда

В Большой книге Анонимных Алкоголиков сказано: «Обида – это враг «номер один». Она разрушает алкоголиков больше, чем что-либо другое».⁵ †

В ВДА мы считаем, что наш «номер один» – это стыд. С нашей точки зрения, он настолько силён, что достаточно совсем немного стыда, чтобы на долгие годы потерять себя. Очень часто после стыда появляется покинутость, она, по-видимому, занимает второе место в ряду форм насилия, с которыми сталкиваются дети дисфункциональных родителей. Стыд и покинутость – это основанный на страхе механизм, который запускает поиск любви и безопасности, находящихся вне нас. Хотя ни один человек, место или вещь не могут их обеспечить. Но стыд ослепляет, и мы не видим, что любовь живёт внутри нас и только ждёт, чтобы мы нашли её.

Стыдить ребёнка – всё равно что покинуть его. Родителям не нужно даже уходить из дома; достаточно стыдить ребёнка, и он почувствует, что его нельзя любить, и всей душой ощутит своё одиночество.

Взрослые дети не просто испытывают стыд на клеточном уровне, он становится нашей неотъемлемой частью. Это означает, что большинство из нас постоянно мучаются глубоким чувством неадекватности, смущения или непохожести на других вне зависимости от того, общаемся мы с кем-то или нет. Мы не просто переживаем стыд,

⁵ Большая книга А.А. – 4-е изд. – Стр.62: «Злоба – это враг номер один. Она разрушает алкоголиков больше, чем что-либо другое». (Прим. переводчиков)

мы и есть стыд. Когда нас стыдят во взрослой жизни, мы буквально вибрируем этим чувством, как вибрирует звенящий колокол. От стыда горит лицо и печёт в желудке. Что-то внутри нас сжимается и прячется, чтобы никто не добрался до нас. Иногда напряжение достигает такой силы, что искажается зрение и меняется восприятие. Кажется, что в комнате слишком светло или слишком темно, выражения лиц приобретают преувеличенные черты. Такой стыд формируется в течение долгих лет, но с помощью программы ВДА и Высшей Силы его можно смягчить или научиться переносить его.

Список стыда

Перечислите ситуации, в которых вас стыдили родители или те, кто вас воспитывал. Не только сексуальное насилие и грубые ругательства вызывают стыд, это могут быть спокойные высказывания родителей о вашей внешности, речи, манере одеваться или вести себя. Иногда стыд передаётся через саркастический тон, критику с множеством оценок и обидные замечания в виде поддразниваний или шуток.

Разница между нормальным родительским отношением (когда ребёнка поправляют с любовью и поддержкой) и стыдом (который уничтожает душу) заключается в том, какие чувства вызывает конкретное слово или поступок. Если нас стыдят, мы ощущаем одиночество, ущербность и ненужность. Дисциплина, исходящая от любящего родителя, может вызывать дискомфорт, но не отнимает у ребёнка веру в то, что его любят и ценят, невзирая на ошибки.

Ниже запишите примеры стыда. Постарайтесь описать столько подробностей, сколько сможете, включая свой возраст, место, где вы тогда находились, свои высказывания и реакции тела на стыд.

4) Инвентаризация покинутости

Стыд в дисфункциональной семье всегда сопровождается покинутостью. Покинутость могла быть физической: родители оставляли нас с друзьями, родственниками, сдавали в детские сады, а сами в это время употребляли или находились во власти зависимого поведения. Некоторых детей на несколько дней запирали дома, пока отец или мать (а в некоторых случаях оба) развлекались или пытались сохранить отношения, лишённые любви. Однако, как вы уже узнали из предыдущего упражнения, покинутость могла быть вызвана попытками пристыдить

ребёнка. Например, одна из участниц ВДА, серьёзно поранив палец, побежала прятаться в ванную комнату вместо того, чтобы подойти за утешением к своей матери. Маленькая девочка интуитивно понимала, что на её окровавленный палец мать отреагирует грубостью и осуждением. Так и произошло. Вздвинченная женщина не стала утешать ребёнка, а принялась орать на неё и на своего мужа, который поспешил с девочкой в больницу. Испуганная мать стыдила поранившуюся дочь и в то же время эмоционально покидала её.

Список покинутости

Перечислите случаи, когда вы чувствовали, что родители или те, кто вас воспитывал, покинули вас. Укажите свой возраст, место, где всё произошло, и любые подробности, которые сможете припомнить.

5) Инвентаризация ущерба: передача из поколения в поколение

В этом упражнении мы вспоминаем, как сами покидали других или пренебрежительно относились к ним. Если у нас есть дети, мы анализируем, каким образом через наши слова и поступки им передавалась болезнь – семейная дисфункциональность. Возможно, мы замечаем, как говорим детям то, что говорили наши родители. Через слова, искажённое мышление и реакции на жизнь дисфункциональность передаётся следующему поколению. Мы никогда не хотели этого. Наоборот, многие из нас клялись, что вырастут непохожими на своих родителей, и обещали: «Со мной такого не случится». Но именно это и произошло.

В глубине души мы знаем, что никогда бы намеренно не причинили вред своим детям. Мы должны помнить, что сейчас анализируем свои поступки честно и мужественно. Это трудная задача, и нам нужно быть мягкими к себе. Мы не одиноки. Когда мы разбираем последствия своего поведения, нас поддерживает наша группа ВДА, спонсор и Высшая Сила. Чувство вины, которое, возможно, проснётся в ходе данного упражнения, – это здоровое чувство.

Таблица ущерба

Те, кому я причинил(а) ущерб, кого покинул(а), к кому относился (ась) пренебрежительно или несправедливо	Что именно я сделал(а), моё поведение	Результаты или воспоминания о произошедшем	Случай, когда мне таким же образом нанесли ущерб в детстве

Бережность: дайте себе передышку

В Четвёртом Шаге ВДА предлагается провести сбалансированную инвентаризацию родительской семьи, собственных поступков и мыслей. Кому-то покажется, что с эмоциями, воспоминаниями и самообвинениями, пробуждёнными этим Шагом, невозможно справиться. Мы призываем вас к предельной честности; не нужно ничего замалчивать, но в то же время помните: важно быть бережными с собой. Знайте, что вы не одиноки: вы не сделали и не подумали ничего такого, что незнакомо другим взрослым детям. У вас есть способности и черты характера, которые уравнивают разрушительное поведение.

Помимо страшных или постыдных воспоминаний, у вас есть ещё честность и мужество. ВДА – программа, по которой непросто работать, но ваше мужество очевидно: оно проявляется в работе как по этому Шагу, так и по всем Двенадцати Шагам ВДА. У взрослых детей есть внутренняя сила, которая никогда не покидает их. Некоторые называют её Высшей Силой или Божественным Духом. Она пребывает с вами сейчас, когда вы проводите освобождающую инвентаризацию своей жизни. Попробуйте сохранить целеустремлённость в этом процессе, но в то же время берите паузы и не теряйте связь со спонсором или психологом. Во время таких пауз читайте вслух Одиннадцатое Обещание ВДА и молитву Четвёртого Шага. (Обещания ВДА перечислены в конце Главы 15).

Одиннадцатое Обещание:

Наша группа ВДА поможет нам шаг за шагом освободиться от дисфункционального поведения.

Молитва Четвёртого Шага:

Божественный Создатель, помоги мне быть предельно честным и заботиться о себе во время работы по Четвёртому Шагу. Научи меня беречь и не покидать себя в этом духовном путешествии. Не дай мне забыть, что у меня есть достоинства и возможность просить о прощении. Я не одинок. Я могу обратиться за помощью. Аминь.

6) Инвентаризация подавленного гнева (обиды)

В ВДА мы стремимся заглянуть «за обиду» и посмотреть, что скрывается за ней. Мы считаем, что обида – это гнев, накопленный ребёнком в результате бесчисленных потерь. Из этих потерь складывается непрожитый гнев и горе, часто проявляющиеся в виде депрессий. О работе с горем мы подробно расскажем в Пятом Шаге.

Большинство взрослых детей отрицают, что способны испытывать гнев, и не признаются, когда злятся. С другой стороны, среди нас есть люди, в любой момент готовые закипеть от ярости. Однако и они не могут прожить свой внутренний подавленный гнев. Пока они не назовут свои детские потери, так и будут бесконечно заводится и взрываться, чувствуя потом стыд и смятение. Им искренне хочется избавиться от своего гнева или обуздать его, но они бессильны сделать это.

В колонке «Задето» мы перечисляем свои потери. Это может быть потеря безопасности, потеря идентичности, потеря детства (невозможность играть, фантазировать, быть спонтанным). Многие взрослые дети теряли друзей из-за дисфункционального поведения родителей. Другим в школьные годы приходилось бросать любимый спорт, потому что родители относились к этому негативно или не поддерживали их. Цель этого упражнения – найти свой гнев, заглянуть глубже и посмотреть, какая потеря скрывается за ним.

Таблица подавленного гнева (обид)

Я обижаюсь на...	Причина	Задето <i>(чувство самоценности, дружеские отношения, безопасность, способность к воображению)</i>	Моя реакция <i>(гнев, протест, уход в себя, пассивная агрессия и т.д.)</i>	Реакция Внутреннего Ребёнка <i>(не говори, не доверяй, не чувствуй)</i>

7) Инвентаризация отношений (романтических, сексуальных, дружеских)

Большинство взрослых детей пытались разнообразными отношениями исцелить себя от хронического одиночества. С помощью секса, романтических или дружеских связей мы хотели создать ощущение безопасности и принадлежности. За нашим чувством одиночества стоит покинутость, которую мы пережили в родительской семье. Если мы не обратимся за помощью, то так и будем использовать наркотики, азартные игры, секс, работу или других людей в надежде вернуть свою целостность. За этой склонностью к той или иной зависимости скрывается вирус созависимости.

Перечислите своих партнёров, друзей и всех, с кем вы вступали в отношения. Постарайтесь выделить сценарии, которые в них прослеживаются. (Обратите внимание: некоторые из нас страдают «анорексией отношений», это означает, что они избегают близости, чтобы никто не мог покинуть их или причинить им боль. Этих взрослых детей мы просим провести инвентаризацию отношений, которые привели к развитию такого жизненного сценария).

Таблица отношений

Человек	Что я хотел(а) получить	Что получил(а)	Моё зависимое поведение	Чем закончились отношения

8) Инвентаризация сексуального насилия

Это упражнение поможет некоторым взрослым детям определить случаи сексуального насилия. У многих жертв инцеста оно вызовет тяжёлые воспоминания. Мы призываем вас не прерывать общение со спонсором или психологом. Важно помнить, что не вы были причиной сексуального насилия. Многим трудно в это поверить, потому что насилие произошло в детстве. Ребёнку не хватает способности объективно воспринимать то, что с ним делают, поэтому часто он приходит к выводу, что сам спровоцировал насильника или подтолкнул его. Быть может, ваши детские представления по-прежнему живы и мешают понять, что происходило на самом деле. Если вас трогали, ласкали, заставляли заниматься сексом, принимать участие в половых актах или смотреть, как другие занимаются сексом, ни при каких условиях это нельзя считать вашей ответственностью, что бы ни говорил подросток или взрослый, насильничавший вас.

Некоторые взрослые дети выросли и сами начали проявлять сексуальную агрессию, отыгрывая таким образом то, что когда-то сделали с ними. В подобных вещах трудно и больно признаваться, но нет такого поступка, за который вас выгнали бы из ВДА. Никто не отнимет целительную милость вашей Высшей Силы или принятие Сообщества. Мы просим вас скорректировать эту инвентаризацию таким образом, чтобы она позволила проанализировать ваши поступки. В то же время внимательно подумайте, насколько подробно будете рассказывать о них на собраниях ВДА. Если вы чувствуете, что ваше поведение выходит из-под контроля, пожалуйста, обратитесь за профессиональной помощью.

Таблица сексуального насилия

Кто причинил насилие	Что произошло	Сколько мне было лет	Кому я рассказывал(а) или не рассказывал(а)	Кого обвини- ли в случившемся	Что положило конец насилию

Бережность: дайте себе передышку

Отдохните и возьмите паузу. Прочитайте Двенадцать Обещаний ВДА в конце главы 15.

Позитивное утверждение: *Обещания ВДА написаны для меня, они исполняются в моей жизни. Во мне раскрывается Истинная Личность. Я принимаю стыд и другие неприятные чувства, не пытаюсь убежать или заглушить их нездоровым поведением. У меня есть достоинства, я нахожу и осознаю их. Бог, как я Его понимаю, слышит все мои молитвы. Я могу просить о помощи.*

9) Инвентаризация отрицания

У взрослого ребёнка отрицание выражается в том, как он вспоминает насилие, пренебрежение или отвержение, пережитые в детстве. Отрицание – защитный механизм, сеющий семена семейной дисфункциональности для следующего поколения. Чтобы выполнить это упражнение, загляните ещё раз в таблицы сексуального насилия, подавленного гнева и перечитайте Список характерных особенностей. Не нужно ничего приукрашивать или замалчивать.

Быть может, отрицание касается того, как родители наказывали вас, как они или ваши братья и сёстры вас дразнили. Постоянные скандалы дома – это тоже форма насилия, к которой многие из нас давно привыкли и считают нормой. Не один раз в нашем присутствии мать и отец агрессивно нападали друг на друга или ругались последними словами, забывая, какое влияние это оказывает на детей. Их скандалы что-то поменяли в нашей душе.

Кроме того, отрицание может затрагивать взрослое поведение. Мы просим вас обратить внимание на свою манеру говорить или вести себя с детьми, работодателем, партнёром, женой или мужем. Какие слова вы произносите? Каким тоном? Какой вывод о себе делают люди после общения с вами? Вы прямо просите о том, что вам нужно, или манипулируете, чтобы получить желаемое?

Мы предлагаем заполнить две таблицы. Первая посвящена тому, как родители и другие родственники обращались с вами. Вторая – как во взрослой жизни вы обращались с окружающими.

В первый столбец первой таблицы «Что произошло» многие взрослые дети вносят случаи инцеста, неподобающих прикосновений, грубых шлепков, угроз, но сюда можно записать не только это. Перечислите любое нездоровое поведение родителей и опишите, каким оно сохранилось у вас в памяти. Упражнение поможет оценить, как вы видите это событие годы спустя. Отрицание усиливается, когда мы вспоминаем травмирующий опыт, опуская подробности. При этом мы начинаем обвинять себя в пережитом насилии или находить ему объяснения. В эту таблицу вы также можете вписать насилие, с которым столкнулись со стороны брата, сестры или других родственников. Упражнение поможет определить, что именно случилось и насколько точно или неточно это событие было описано позже.

Таблицы отрицания: поведение родителей
(включая других родственников)

Что произошло (факты)	Сколько мне было лет	Что я чувствовал(а) по поводу произошедшего	Как этот случай объяснили родители	Как я описывал(а) это событие некоторое время спустя

Моё поведение: анализ Списка характерных особенностей

Данная таблица поможет взглянуть на своё собственное пагубное, пренебрежительное поведение или, возможно, насилие. Это сложное упражнение, потому что большинству из нас не хочется говорить о своих неподобающих поступках. Нам потребуется помощь Бога, чтобы не начать обвинять других. Нужно помнить, что у нас есть внутреннее мужество, что мы не зло во плоти и можем измениться. Учитывая дисфункциональное воспитание, мы должны понять, что не могли вырасти другими. Наше взрослое поведение было заложено в детстве. Мы повторили то, что сделали наши родители, но, несмотря на это, между нами есть разница. С помощью ВДА и Высшей Силы мы видим своё постыдное поведение и насилие. Мы берём ответственность за свои поступки, молясь и прося о помощи.

В этом упражнении мы анализируем обратную сторону Списка. Почти у каждой черты выживания есть противоположность, которая причиняет такой же вред, как и её пара. Например, мы проживали жизнь с позиции жертвы, но многие из нас сами делали из окружающих жертв, пытаясь контролировать их или причиняя им вред. Мы боялись властных фигур, но сами стали ими и внушаем страх. Некоторые из нас ведут себя как преследователи, действуя против собственной воли. Мы сами покидаем и совершаем насилие.

В колонке «Что произошло» перечислите ситуации с родственниками, коллегами, партнёрами, супругом или супругой. Каким образом вы применяли к ним насилие? Каким образом занимали позицию властной фигуры? Каким образом жестоко осуждали? Сплетничали о них? (Злостные сплетни также могут быть формой преследования).

Таблица отрицания: моё поведение

Что произошло (факты)	Кого затронуло (ребёнка, супруга/ супругу, других)	Как я воспринял(а) произошедшее, что чувствовал(а)	Как я описывал(а) это событие в дальнейшем

10) Посттравматическое стрессовое расстройство: работа с телом

В ВДА считается, что болезнь «семейная дисфункциональность» продолжает влиять на тело, разум и дух взрослого ребёнка годы спустя после того, как он покинул родительский дом. Наше тело состоит из костей, тканей и центральной нервной системы, связанной с мозгом. Мы разделяем представление о том, что тело запоминает свой опыт точно так же, как мозг запоминает всё, на что реагировал, и всю информацию, которую обработал.

Всем знакома ситуация, когда мы продолжаем действовать по выработанному за многие месяцы или годы сценарию, несмотря на то, что обстоятельства изменились. Предположим, несколько месяцев мы хранили любимые ботинки на определённой полке в шкафу, а затем их переставили. Мы продолжаем тянуться на старую полку и только потом понимаем, что ботинки лежат в другом месте. И тело, и мозг действуют автоматически, по заученной схеме. Рука тянется к прежнему месту, и лишь мгновение спустя мозг вспоминает, что ботинки уже лежат не там. Так произойдёт три или четыре раза, пока мы не усвоим их новое местоположение. То же самое случается, когда мы выписываем чек и рядом с первым января пишем не тот год. Многие делают это автоматически, только позже понимая, что год изменился. Таковы простейшие примеры памяти тела и мозга.

Медицинские исследования показали, что мозг и тело неотделимы: они одновременно участвуют в том, как мы живём, дышим, чувствуем и воспринимаем среду, в которой находимся. Тело точно так же, как мозг, запоминает и реагирует автоматически.

Термин «посттравматическое стрессовое расстройство» описывает состояние тела и разума и их повторяющиеся реакции на тяжёлую травму или угрозу травмы. ПТСР диагностируют у ветеранов войны, жертв травмирующих событий и взрослых детей. Среди его симптомов наблюдают сверхбдительность к окружающей среде, необъяснимые ощущения в теле, учащённое сердцебиение, пугливость. У взрослых детей ПТСР чаще проявляется сверхбдительностью, компульсивным поведением, трудно локализуемыми ощущениями в теле – словно наш организм готовится защитить нас от тяжёлого удара или реагирует на угрозу такого удара.

Многие взрослые дети скептически относятся к этому термину или отказываются принимать его, что вполне естественно. Нам ясно, как разум накапливал воспоминания и с помощью черт выживания адаптировался к жизни в дисфункциональной среде. Однако сложно понять, каким образом тело может накапливать или помнить травму. Наш скептицизм зачастую усиливает тот факт, что большинство из нас подавляют чувства или страдают эмоциональным онемением. Мы привыкли быстро «выключать» свои чувства. Нам сложно понять, что пытается сказать тело. Мы либо игнорируем, либо неверно интерпретируем его язык.

Они могут принимать различные формы: боли в спине, мигрени, ограниченная подвижность шеи, различные привкусы во рту, боли или потеря чувствительности в области гениталий, боли в конечностях, нарушения ориентации при переживании стресса или страха. Также могут возникать сильно- или слабовыраженные ощущения в ногах, чувство, будто в горле стоит комок или невозможно сглотнуть. Некоторые люди страдают диареей, расстройством желудка или приступами паники. Выполняя упражнения по ПТСР, взрослые дети могут обнаружить, что держат голову в определённом положении или спят в определённой позе. Одни заметят, что не могут

спать лицом к двери, другие – что постоянно проверяют замки перед тем, как лечь в кровать или уехать из дома. Большинство, если не все взрослые дети в той или иной степени страдают ПТСР, однако, не все перечисленные симптомы обязательно относятся к данному расстройству. Некоторые могут быть связаны с другими состояниями, возрастными изменениями или заболеваниями, не имеющими отношения к ПТСР.

Достаточно легко определить или предположить наличие ПТСР у человека, подвергшегося избиениям или инцесту. Менее выраженные, но столь же значимые формы распознать сложнее. Больше внимания потребуется, чтобы выявить и осознать ПТСР, вызванный многолетним пренебрежением со стороны родителей и болезненными эпизодами, которые перемежались моментами заботы.

Одна из участниц нашего сообщества рассказывала, как сильно любит консервированный картофель. Ей было спокойно уже от мысли, что одна банка всегда стоит в буфете. Когда, повзрослев, она начала разбираться со своими проблемами ВДА, она поняла, что эти консервы давали ей нечто большее, чем просто очищенный картофель в банке. Она осознала, а возможно её тело вспомнило: наличие этой картошки означало, что она не будет голодать, когда её мать уйдёт в запой и несколько дней не будет появляться дома.

Работая по Программе, она обнаружила, что её тело запомнило, как мучилось от голода, когда мать оставляла её одну. Маленькая девочка, голодная и напуганная, нашла в доме консервированный картофель, съела его и почувствовала себя сытой. Голод ушёл, и она смогла заснуть. Картошка успокоила её по двум причинам: она решила острую физическую проблему, и ей больше не нужна была мать, чтобы получать заботу. Она сама могла позаботиться и о себе, и о своей сестре. Девочка научилась подтаскивать стул к краю плиты, чтобы разогреть суп, а затем передвигать его к раковине, чтобы помыть посуду. Больше ей не нужно было чувствовать боль или покинутость от матери, которую она обожала. Ребёнок сам о себе заботился и не показывал матери свою любовь, потому что было слишком больно, когда та уходила на несколько дней. Консервированный картофель открыл этой девочке двери во взрослую жизнь ещё до того, как она пошла в первый класс школы.

Это пример скрытого ПТСР; причина его была глубоко спрятана и всё равно приводила к реальным действиям во взрослой жизни. Воспоминание содержало элементы ПТСР: страх, угрозу жизни, чувство одиночества и беспомощности. Оно хранилось в разуме и теле. Женщине было уже тридцать лет, а она по-прежнему ходила по магазинам в поисках консервированного картофеля и воспринимала это как забавный нюанс своей жизни. Она была успешна в профессии, развелась с мужем, воспитывала дочь без помощи своей семьи. Но даже двадцать пять лет спустя её организм помнил те голодные боли, и разум превратил их в успокаивающее воспоминание о консервированном картофеле. Благодаря ВДА она поняла, что помимо прочего испытывает нехватку материнской любви – голод, который она так и не смогла полностью утолить.

Разве девочку морили голодом? Нет. Но она пережила моменты сильнейшего ужаса, когда наступала ночь, в доме становилось темно, а мама не возвращалась. Отца тоже не было рядом: он часто пропадал на работе. Ребёнок периодически недоедал, и ей пришлось самой научиться заботиться о себе и своей сестре. В жизни этой женщины

были и другие случаи насилия и пренебрежения: порка, угрозы побоев, инцест. Во взрослом возрасте она заводи́ла сложные отношения, занималась проблемами других людей, которых и накормить старалась прежде, чем себя. Она по привычке ставила себя на последнее место и жила, не замечая, как низко себя ценит. Когда она в конце концов смогла выйти из лишённых любви отношений, ей показалось, что мир рухнул. Она решила, что сама во всём виновата, она ущербная и неадекватная. Собственный алкоголизм, который уже начали замечать окружающие, стал причиной огромного чувства стыда. Тем не менее, она нашла ВДА, ощутила свою внутреннюю силу и установила истинную связь с Богом. Сейчас она открывает буфет, чтобы из разнообразия продуктов выбрать то, чем сегодня насытит тело и душу.

Предупреждение

Работа с ПТСР, совмещённая с посещением собраний ВДА и квалифицированной психотерапией, может подарить взрослому ребёнку удивительную ясность и исцеление. И всё же мы хотим предупредить вас. Не каждый детский опыт – мысль или поступок – наполнен глубоким смыслом. Какие-то – да, а другие – нет. Наши родители были живыми людьми, они совершали ошибки. Жёсткое замечание или полдня, проведённые с няней, не приводят к ПТСР и не называются насилием. Если у вас без причины похолодела спина – это тоже не всегда симптом пережитого насилия. Родители угрожавшие, что оставят вас в продуктовом магазине, если вы сейчас же не пойдёте с ними, потому что всё необходимое уже куплено, необязательно нанесли вам травму.

В то же время единичный случай жестокой порки или избиения может храниться в теле и разуме десятилетиями. Конечно же, инцест, изнасилование или неподобающие прикосновения по природе своей являются травмой. В случае, если родители сдавали вас в интернат или оставляли с родственниками, по несколько дней не возвращаясь домой, стоит заподозрить пренебрежение. В результате у вас скорее всего накопилось чувство покинутости или сформировалось травматическое воспоминание. Такие воспоминания вызывают в теле стрессовые реакции и формируют нейронные связи, способствующие углублению накопленной травмы – ПТСР.

Разница между пренебрежением и насилием, из которых формируется травма, и человеческим несовершенством родителей обычно заключается в интенсивности и длительности происходящего. Если отец или мать часто забывали дни рождения ребёнка, горячо и громко ругались в его присутствии, постоянно обвиняли за нормальные потребности, тогда здесь есть, над чем подумать.

Мы просим вас обратиться к квалифицированному специалисту, чтобы он помог разобраться с вашим детским опытом. Слушайте своё тело, записывайте забавные привычки или ритуалы, которые кажутся невинными, но долгое время не теряют свою силу.

Несмотря на то, что психотерапия обеспечивает поддержку и дарит ясность, мы обнаружили, что её одной недостаточно для долгосрочных перемен. Взрослым детям необходимо место, где они смогут вслух говорить о своём опыте и выражать мысли в окружении людей, поддерживающих их и придающих значение этому опыту. Посещение собраний ВДА помогает прояснить природу на первый взгляд совершенно обычных мыслей и поступков. Тому же способствует ведение дневника, в котором можно описывать свои повседневные переживания. Любые мысли, поступки и ощущения, из которых складывается определённый шаблон, могут указать на вершину айсберга ПТСР. Мы просим вас быть осторожными и рассудительными.

В завершении упражнений по ПТСР многие взрослые дети обращаются к специалистам, которые помогают обнаружить и высвободить старые травмы и пренебрежение. Мы не даём рекомендаций по методикам работы с телом. Но как показывает опыт, члены Сообщества получают хорошие результаты от массажа глубоких тканей тела, письма недоминирующей рукой и направленной медитации. Две последние техники помогают отыскать, где скрывается старая травма, а глубокий массаж высвобождает её.

Мы знаем случаи, когда глубокий массаж приносил результаты, даже если взрослый ребёнок не знал, где именно находится его рана. Говоря о причинах травмы, мы не ограничиваем их круг побоями, шлепками или жестокими эпизодами инцеста. Травма и пренебрежение могут возникнуть и накопиться в результате малозаметных, но постоянно повторяющихся случаев обвинений или длительного лишения ухода и заботы. Родители, которые никогда не признают собственной неправоты и нагромождают на плечи ребёнка свои перфекционистские замечания и ожидания, могут быть источником травмы, даже если они и не поднимают на него руку. Они стыдят и покидают ребёнка, в результате чего у него развивается усталость духа, которую порой неверно диагностируют как депрессию или упадок сил. Поэтому так важно сохранять непредубеждённость в работе над таблицей ПТСР.

Это упражнение не заменит диагноз, поставленный квалифицированным специалистом. Если вы будете искать телесного терапевта для работы с ПТСР или проживания горя, мы предлагаем найти информированного профессионала, имеющего опыт в работе с травматами. Ваши телесные границы и допустимость определённых прикосновений не должны остаться без внимания.

Инвентаризация травмы/пренебрежения

Перед заполнением таблицы, составьте список всех травмирующих или пренебрежительных поступков, которые приходят на ум. Вас били, ругали? Вам угрожали? Вы пострадали физически? Запишите, какая часть тела пострадала. Возможно, в ней до сих пор есть триггеры ПТСР.

Некоторые элементы ПТСР не связаны с очевидной травмой. Например, ребёнок, выросший в семье перфекционистов, которые возлагали на него недостижимые ожидания, может испытывать сильную тревогу, завершая проект на работе. Эта форма ПТСР возникла в результате того, что отец или мать постоянно принижали его, придираясь к работе по дому или к выполненному школьному заданию, даже когда всё было сделано замечательно.

Далее запишите симптомы ПТСР, которые в себе обнаружите. К их числу относятся: головные боли, боли в спине, проблемы с горлом, напряжение в плечах, дискомфорт в области гениталий, тупая боль, подёргивания или отсутствие чувствительности. Сюда же можно записать забавные или странные привычки, ритуалы или обычаи.

Когда вы будете вспоминать необходимую информацию, задумайтесь, как вы двигались, как дышали, что чувствовали. Вы сидели, стояли или лежали? В помещении было темно или светло? Или вы были на улице? Где были ваши руки во время травмирующего события или насилия? Быть может, вы закрывали глаза, чтобы не видеть происходящего? Вы раскачивались на стуле после случившегося? Уходили из дома или прятались в чулане от насилия или после того, как оно произошло?

Постарайтесь заполнить всю таблицу, если какая-то колонка остаётся пустой, отложите записи, сделайте перерыв на день или два и снова возвращайтесь к упражнению. Безусловно, такая работа не заменит оценку специалиста, но вероятно поможет продвинуться в важном для выздоровления направлении.

Когда вы вспомните достаточно примеров, начинайте заполнять колонки таблицы, пользуясь информацией из своего списка.

Чтобы разобраться, попробуйте сначала написать предложение о недавнем событии, вызвавшем определённую реакцию. Воспользуйтесь таблицей ПТСР: когда вы будете описывать событие из детства (или другого периода своей жизни), обозначьте каждую часть предложения названием одной из колонок. Например, «Моё тело напряглось («Симптом»), я испугалась, когда услышала, как взрослый ругает ребёнка («Событие/триггер»). Я помню, как родители, когда я была маленькой, стояли над мной и орал («Моё восприятие произошедшего»). Они говорили, что я дурная девчонка («Родительское послание о том, что случилось»). Я всё время чувствовала себя неудачницей. Мне было лет шесть («Мой возраст»)).

Менее ярко выраженный пример ПТСР – симптом запасаения еды или привычка ничего не выбрасывать. Например, «Сейчас я понимаю, что мои пьяные родители никогда толком не готовили для нас («Событие»). В детстве мы почти всегда бегали голодными («Моё восприятие»). Нас бедно одевали, и ребята в школе потешались над нами. Я нервничаю («Какое ощущение вызывает»)), когда думаю о том, что надо что-то выбрасывать. Родители говорили, что мы гордые и ни на кого не рассчитываем («Родительское послание»). Что ж, я скажу, что мы были бедными из-за алкоголизма («Моё восприятие»)).

После того как вы структурируете написанные предложения, попробуйте распределить информацию по соответствующим колонкам. Упражнение поможет увидеть событие/триггер, своё восприятие и наведёт на другую важную информацию.

Таблица ПТСР

Событие или триггер	Сколько мне было лет	Моё восприятие случившегося	Родительское послание о том, что случилось	Симптом или ритуал, смешная привычка	Где в теле сохранилась память об этом событии, какое ощущение вызывает

11) Упражнение с чувствами

Таблица чувств Четвёртого Шага расширяет список, данный в начале этой главы. В этом упражнении мы работаем с правилом «не чувствуй», выученном в результате воспитания в дисфункциональной семье. Когда мы рассказываем о своих чувствах, мы также нарушаем два других запрета: «не доверяй» и «не говори».

Многие взрослые дети не уверены в своих чувствах или не могут их различить, это упражнение поможет разобраться и начать более уверенно описывать их словами.

Большинство из нас боятся чувств и не верят, что способны их выдержать. В ВДА мы стараемся не забывать, что больше не одиноки. Выздоровление отличается от нашего детского опыта, когда нам приходилось в одиночку проживать изоляцию и отчаяние. В ВДА мы обращаемся с чувствами иначе: когда они возникают, мы учимся просто быть с ними, не отыгрывая через нездоровое поведение. Мы обнимаем подушку, ложимся на пол и глубоко дышим, идём гулять или просто садимся и переживаем. Чувства не убьют нас. Мы способны назвать и осознать их. Это обещание ВДА. Мы знаем, что можем поднять трубку и позвонить кому-то, кто выслушает нас. Чувства проходят. Мы от них не погибнем.

Помимо прочего у многих взрослых детей чувства заморожены. Они похожи на большой ледник: он кажется почти статичным, но движется твёрдо и неумолимо. Внутри него спрятаны огромные валуны, они врезаются в землю и оставляют глубокие рытвины. Время от времени, один из валунов высвобождается, прорывая ледяную поверхность, и – наступает облегчение.

Зависимости от веществ или нездоровая зависимость от других людей – это попытки игнорировать огромную замороженную массу внутри. Работа по Шагам ВДА помогает обнаружить застывшие чувства и растопить лёд души. Некоторые из них заставляют нас содрогаться, но наступит облегчение и последует исцеление. Возвращая свои чувства, мы выходим из холодной темноты на солнечный свет. Нам тепло от принятия, которое даёт нам ВДА. Наконец-то мы дома. Определять свои чувства и говорить о них – крайне важно для того, чтобы вырваться из изоляции, в которой мы так долго прожили.

Рассказать о своих чувствах – значит пойти на риск. Однако дело того стоит, потому что награда будет велика. Когда мы рассказываем окружающим о своих чувствах, мы устанавливаем с ними духовные отношения на равных, а не занимаем зависимую или манипулятивную позицию. В ВДА мы перестаём бояться своих эмоций.

Многие взрослые дети учатся определять и различать чувства, используя приведённую ниже схему. Выберите название любого чувства и закончите предложение. Каждый день в течение двух недель заполняйте по три предложения, а затем старайтесь регулярно продолжать эту практику.

Пример:

«Я чувствую надежду, когда прихожу на собрание ВДА, потому что знаю, что меня слышат».

Предложение о чувствах:

Я чувствую _____, когда _____, потому что _____.

Названия чувств:

Любовь (<i>меня любят</i>)	Радость	Стыд (<i>меня стыдят</i>)	Шутливость	Раздражение
Гнев	Смущение	Доверие (<i>мне доверяют</i>)	Предательство (<i>меня предали</i>)	Счастье
Удовлетворение	Сомнение	Надежда	Вдохновение	Любовь (<i>я люблю</i>)
Растерянность	Разочарование	Горе	Принятие (<i>меня принимают</i>)	Предвкушение
Благодарность	Уверенность	Унижение	Вина	Безмятежность
Спокойствие	Стыд (<i>мне стыдно</i>)	Покинутость	Удовольствие	Безопасность
Напряжение	Сосредоточенность	Весёлость	Интерес	Восторг

12) Похвала

Многие взрослые дети постоянно ищут признания, но не верят похвале или комплиментам, когда их слышат. В этом упражнении мы хотим познакомить вас с техникой похвалы и самоодобрения. Большинству из нас так не хватало похвалы, что этот дефицит мы никогда не сможем восполнить из внешнего источника. До выздоровления мы редко открывали свои чувства и обесценивали любое доброе слово от окружающих. Или наоборот – манипулировали людьми, чтобы добиться похвалы, однако, внутри мы по-прежнему чувствовали себя ненормальными или неполноценными. Здесь мы будем говорить не только о поднятии самооценки, которая часто касается внешнего поведения, восприятия и манеры одеваться. Мы пойдём дальше и посмотрим, почему мы отбрасываем комплименты и отворачиваемся от искренних попыток окружающих вселить в нас уверенность. Мы закрываемся от людей, потому что в детстве привыкли закрываться от родителей. Если ребёнка не хвалят и не признают его личность, вырастая, он не может воспринимать похвалу. Привычка игнорировать приятные слова или неспособность увидеть собственные достижения во взрослом возрасте не позволяет нам вступить в отношения, наполненные любовью.

Научиться принимать похвалу совсем не то же самое, что навязчиво стремиться к одобрению. Когда мы пользуемся этой чертой ВДА, мы ставим свою жизнь в зависимость от определённых целей. Мы чувствуем удовлетворение, только когда достигаем намеченного и получаем одобрение окружающих. Нам недостаёт внутреннего голоса, который скажет, что с нами всё в порядке, даже если люди вокруг не дадут нам ожидаемого подтверждения.

Научившись хвалить себя и принимать похвалу, мы станем менее подвержены отупляющему воздействию угодничества. Мы будем более твёрдо стоять на земле и сможем сами одобрять себя, когда внешней похвалы не окажется. Наши ошибки, хотя и будут волновать нас, станут просто ошибками, которые можно пережить.

Упражнение ниже не только знакомит с позитивными утверждениями, но и помогает найти равновесие. Во время инвентаризации собственного поведения позитивные утверждения помогут осознать, что у вас есть хорошие качества.

Упражнение на похвалу

Ниже представлен список из двадцати пяти достоинств, он поможет во время работы по Четвёртому Шагу найти баланс и не пропустить свои положительные и духовные качества. Отметьте по меньшей мере десять достоинств, даже если пока не уверены, что ими обладаете. Дефицит похвалы мешает нам осознать те положительные качества, которые у нас есть. С них мы и начнём. Ещё одно упражнение на похвалу вы найдёте в ежедневной инвентаризации Десятого Шага.

Сильный	Участливый	Спонтанный	Надёжный	Проворный
С чувством юмора	Вежливый	Творческий	Стойкий	Добрый
Чувствительный	Талантливый	Любящий	Рассудительный	Трудолюбивый
Волевой	Честный	Хороший слушатель	Принимающий	Настоящий друг
Умный	Организованный	Духовный	Скромный	Участник ВДА

После того как вы выбрали свои достоинства, сядьте и проговорите каждое в такой фразе: Я _____ (вставьте каждое достоинство). Поразмышляйте над списком, чтобы с его помощью найти баланс между положительными качествами и дефектами характера, которые обнаружите во время Четвёртого Шага. Очень важно помнить: у вас есть положительные качества и духовное направление в жизни. Среди нас нет испорченных людей. У нас просто есть дефекты характера.

ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЧЕТВЁРТОГО ШАГА:

честность с собой и мужество

Вы закончили Четвёртый Шаг. Наши поздравления. Вы тщательно и бесстрашно проанализировали свою родительскую семью, а также собственные мысли и поступки. Кроме того вы нашли свои положительные качества, среди них – мужество, которое вы проявили, закончив эту сложную работу. Путешествие продолжается. Вы не одиноки. Просите о помощи и принимайте её.

Договоритесь о встрече со спонсором или психологом, чтобы сделать Пятый Шаг: «Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений».

Мой Пятый Шаг состоится: дата _____ время _____

Важное замечание: Пока не настало время Пятого Шага, прочитайте его текст и выясните точную природу своих недостатков. Там же дана информация о том, что делать, когда вы закончите Пятый Шаг. Многие члены ВДА сразу переходят к Шестому и Седьмому. Рекомендации, данные в Пятом Шаге, проведут вас по этому пути.

В помощь спонсору

В приложении к данной тетради в общих чертах объясняется, как спонсору или другому человеку слушать Пятый Шаг. Это руководство поможет спонсору, духовному наставнику или старшему товарищу провести вас через Пятый Шаг и подготовить к двум последующим.

Пятый Шаг

Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений.

Он ожидал приговора, а нашёл справедливость

Когда я делал Четвёртый и Пятый Шаги с психологом, работающим в рамках ВДА, мне всё время напоминали, что я должен быть бережным с собой, в то же время оставаясь предельно честным относительно ущерба, который я причинил другим.

В двенадцатишаговой Программе, в которой я начинал, не разрешалось анализировать поведение других людей. В ней не было места изучению семейной дисфункциональности. Мне посоветовали простить родителей, и я сделал это, но не обрёл чувства целостности.

Когда я работал по Шагам программы ВДА, я смог увидеть не только собственное эгоистическое поведение, но и свои потери, стыд и покинутость. Мне удалось понять, каким образом родители меня покидали. Они старались любить и защищать меня, но в действительности передали мне низкую самооценку и ненависть к себе. Раньше я говорил, что они делали для меня всё, что могли, а теперь говорю, что они передали мне то, что получили сами – семейную дисфункциональность.

Бережное отношение к себе, а также составление списка своих сильных сторон сначала показались мне делом странным и даже ненормальным. Но мой психолог подбадривал меня, и я рискнул. Через некоторое время я поверил, что мне не только есть над чем поработать, но и в то, что у меня уже есть положительные качества. Пятый Шаг позволил объективно взглянуть на собственную жизнь. Я и не надеялся на это. Вместо приговора меня ожидала справедливость.

Истинная природа его заблуждений

Я приступил к Пятому Шагу, ничего не скрывая. Я полагал, что терять мне нечего. Лучшее, что я сделал в своей жизни, – это пришёл на первое собрание по Двенадцати Шагам 22 года назад. Если бы тогда меня снова поймали пьяным за рулём, то уже точно отправили бы в тюрьму. Я обрёл трезвость и затем нашёл программу ВДА. Благодаря этому и моя жизнь, и Двенадцать Шагов наполнились новым смыслом, который продолжает крепнуть внутри меня даже 20 лет спустя.

В Пятом Шаге я обнаружил истинную природу своих заблуждений. Например, я понял, что, украв что-либо, я совершал и юридическое правонарушение, и духовное. С юридической стороны моя мелкая кража была противозаконна. Её духовный вред заключался в том, что она отделяла меня от Высшей Силы. Когда я воровал, пытался забыться через секс или наркотики, я отрывал себя от Высшей Силы и других людей.

Сделав Пятый Шаг, я перестал постоянно чувствовать себя таким одиноким, как прежде. С тех пор у меня случались моменты одиночества, но не настолько сильные. Я наконец чувствую, что нашёл своё место. Я член ВДА.

Самый важный урок – слушать и доверять

Я думаю, самый важный урок, который я вынес из Пятого Шага, заключался в том, что я доверился другому человеку настолько, чтобы рассказать о своей жизни. Я, наконец, решился поведать обо всех своих мыслях и поступках, которые, по моему мнению, лишали меня права на помощь.

Я помню, как странно себя чувствовал, проговаривая некоторые вещи, но мой спонсор просто слушал и кивал головой в знак согласия. Иногда он рассказывал случаи, в которых вёл себя так же, как я. Он не осуждал меня, и я чувствовал огромное облегчением.

С тех пор я сам не раз становился спонсором, принимал Пятый Шаг, и награда была потрясающей. Я смог передать этот подарок – слушать и не осуждать – другому человеку. На мой взгляд, в этом суть программы ВДА. В детстве мы были лишены этого. Мы никому не могли доверять или нас просто некому было выслушать. Я каждый день благодарю Бога за нашу Программу.

Она всё-таки сделала Пятый Шаг

Я подумала, что могу проскочить признание истинной природы своих заблуждений перед Богом и собой, потому что уже всё признала, пока писала инвентаризацию в Четвёртом Шаге. Оглядываясь назад, я вижу, что Четвёртый и Пятый Шаги не зря отделены друг от друга, это даёт время, необходимое для настоящих изменений. Нам нужно время, чтобы вспомнить всё, что случилось, и рассказать об этом своему спонсору или психологу.

Положительный эффект Пятого Шага состоит в том, что у меня улучшаются отношения как с Высшей Силой, так и с собой. В этом мне помогают доверие и честность в общении.

Она нарушила правило «не говори» и обрела свободу

Пятый Шаг определённо стал для меня самым трудным. Я вспоминаю своё детство: у отца периодически случались вспышки гнева, и тогда все ходили на цыпочках. Впоследствии никто и никогда не говорил о случившемся. Извинений не было и в помине. Отец часто повторял: «Никого не интересует, что ты там хочешь сказать. Ничего стоящего от тебя не услышишь. Когда ты болтаешь, ты ничему не учишься. Так что помалкивай».

Обратиться к малознакомому человеку, чтобы пару минут поговорить о своих проблемах, мне было невероятно трудно. Попросить выслушать целый Пятый Шаг было ещё тяжелее. Работая над ним, я переступила отцовские наставления. Мы со спонсором потратили два вечера, по три часа каждый раз. Я рассказала ей о дефектах своего характера, о своей жизни и о том, в какой мере способствовала возникновению своих проблем. Я чувствовала вину за те ошибки, которые допустила, но признание этих ошибок принесло невероятную свободу.

Пятый Шаг дался мне очень нелегко. Зато в награду я получила освобождение от прошлого.

Основная мысль Пятого Шага

Работая над Пятым Шагом, мы разрушаем три основных правила, въевшихся в душу в результате дисфункционального воспитания. Эти правила гласят: «не говори, не доверяй, не чувствуй». Когда мы росли, мы были вынуждены либо не верить собственным глазам, либо не верить тому, что говорили родители. Насилие зачастую преуменьшалось или ему находились оправдания, в итоге мы переставали доверять своему восприятию.

Правило «не говори» возникает в семьях, где детям часто советуют «помалкивать» или «быть потише», если они пытаются говорить и выражать свои мысли. Иногда детей просто игнорируют, в результате чего они приучаются молчать. Правило «не говори» кроме того означает, что дома не обсуждаются важные вещи, например, чувства или духовные переживания. Этот же запрет помогает хранить нездоровые семейные секреты.

Дисфункциональное правило «не чувствуй» подразумевает, что чувства не имеют ценности или кажутся такими пугающими, что лучше их не касаться. До выздоровления, когда мы проявляли свои эмоции, нас обвиняли в чрезмерной восприимчивости или незрелости. Чтобы избежать насмешек, мы скрывали свои переживания. Именно это правило лежит в основе нашей способности подавлять чувства, например, страх. Некоторые из нас долгие годы провели в постоянном напряжении, боясь стать посмешищем в глазах родителей, спровоцировать их брань или побои. Многие приходят в Программу в состоянии внутреннего оцепенения, вызванного постоянным страхом. Мы не всегда можем распознать это чувство, но именно оно заставляет нас быть сверхбдительными.

В Пятом Шаге мы говорим о том, что произошло, и доверяемся другому человеку, который выслушает нас и не осудит. Мы проживаем возникающие чувства, благодаря поддержке нашей группы ВДА, спонсора или психолога.

Мы наконец получаем возможность говорить о том, что имеет значение, не отрицая и не замалчивая события. Это решающий шаг для всех взрослых детей, которые хотят покончить с последствиями воспитания в дисфункциональной семье и продолжить свой духовный рост в программе ВДА.

Мы знаем, что разрушение дисфункциональных семейных правил даётся нелегко. Они подобны чертам выживания, выработанным в детстве. Хотя мы научились доверять этим правилам и ежедневно пользоваться ими, они давно пришли в негодность и разрушают нашу жизнь и отношения. Мы должны найти другой способ жить – в гармонии со своими чувствами, с опорой на веру и интуицию.

В Пятом Шаге некоторые взрослые дети впервые в жизни получают возможность поделиться мучительными воспоминаниями о перенесённом насилии. Мы понимаем, сколько мужества потребуется для этого. Мы знаем, что придётся впустить кого-то в потайные уголки сознания, которые, как вам казалось, навеки закрыты на замок. Но это и есть те самые тайны и тяжёлые воспоминания, которые необходимо выпустить наружу. Теперь вы в безопасности и можете сделать этот Шаг с помощью спонсора, психолога, которому доверяете, или духовного наставника.

Не допускать полумер

Опыт показал, что ограничиваться полумерами в Шагах или пропускать Пятый Шаг для взрослых детей разрушительно. Те, кто отказываются от него, не могут духовно расти в Программе. В Четвёртом Шаге они вскрыли болезненное поведение и секреты, но, пропуская Пятый, не смогут освободиться от своей боли. Люди оказываются в тупике. Они посещают собрания и хорошо знают Программу, но продолжают находиться во власти наиболее болезненных шаблонов поведения. Часто они красиво выступают на собраниях и говорят разумные вещи, но так и не могут посмотреть в лицо

своим страхам и секретам. Здесь и таится разгадка. Они продолжают воспроизводить ситуации, в которых переживают детскую покинутость, постоянно оказываются в хаосе или испытывают жгучее чувство стыда. Они до сих пор в какой-то степени несут на себе бремя ответственности за дисфункциональность родителей.

Избегая Четвёртого и Пятого Шагов, взрослые дети лишь усиливают нездоровый контроль и преграждают себе путь к Богу. Многие перестают посещать собрания и никогда не возвращаются. Другие пытаются работать по Программе, но чувствуют себя обманутыми и Высшей Силой, и ВДА. Они ведут двойную жизнь: время от времени «для галочки» появляются на собраниях, но не предпринимают активных попыток что-то изменить. Наши сердца наполнены сочувствием к этим страдающим взрослым детям. Им нужно выполнить эти Шаги. Пятый Шаг показывает, как важно последовательно проходить все этапы Программы.

Если мы пропускаем Пятый Шаг или пытаемся свести его выполнение к минимуму, мы вряд ли сможем претендовать на обещания программы ВДА. В Двенадцати Обещаниях говорится об умении жить в мире с собой, испытывая благодарность за то, что мы выжили в невыносимых условиях. У нас есть что предложить миру, но нам придётся прилагать усилия, чтобы заявить об этом. Таким образом мы осознаём, как много значат наша история и опыт.

В действительности, выполнить Пятый Шаг гораздо проще, чем вести созависимое существование, наполненное страданиями и хаосом. Нам приходится прилагать гигантские усилия – эмоциональные и умственные, – чтобы управлять своей жизнью с помощью дисфункционального контроля или поддерживать отношения, лишённые любви.

Пройти через боль

Невозможно оставить в стороне Четвёртый и Пятый Шаги. Мы должны пройти через них, чтобы добраться до противоположного берега и обрести Бога, как мы Его понимаем: Он ждёт нас там, чтобы навсегда заключить в свои объятия. Это наш опыт. Тысячи взрослых детей выполнили Пятый Шаг и обрели умиротворение и душевный покой, которые раньше были им неведомы. Они ждут вас по другую сторону Пятого Шага. Они обратились к внутренней силе, которая помогла им выжить в дисфункциональной среде. Они использовали эту силу, чтобы пройти Пятый Шаг. Её источник неиссякаем. Она есть и в вас, раз вы выполнили первые четыре Шага этой Программы.

Пятый Шаг даёт возможность поговорить о важном с тем, кому мы доверяем. Мы делаем его, не давая грандиозных обещаний стать совершенными или стремиться к этому. Мы рассказываем свою историю другому человеку искренне и честно, а результат оставляем Богу, как мы Его понимаем. Теперь мы можем дать себе передышку и менять свою жизнь, не торопя события. Мы заявляем о своей человеческой природе и находим своё место в этом мире.

Стать себе Любящим Родителем

Помимо разрушения дисфункциональных семейных правил, Пятый Шаг является очередным значимым этапом, на котором мы учимся относиться к себе с родительской любовью и видеть истинную природу своего детского чувства покинутости. Эта покинутость привела к тому, что мы наносили вред окружающим. Мы взвешенно анализируем, какой ущерб причинили себе и другим людям. Умение быть

себе родителем подразумевает способность распознавать внутренний критикующий голос, питающий нашу неуверенность и саморазрушительное поведение. Благодаря родительской заботе о себе мы начинаем признавать свои хорошие стороны. Наши достоинства обесценивали, но всё-таки они есть. Мы не замечали свою внутреннюю ценность, поскольку концентрировались на ложном чувстве ущербности или безнадёжной неадекватности. В Пятом Шаге мы должны честно обозначить своё эгоистическое поведение и взять ответственность за него. Нам также следует открыть глаза и увидеть доброту и любовь, присущие нам изначально. Некоторым трудно найти и признать свои положительные качества, однако они есть. Мы развиваем родительское отношение к себе, а значит, отмечаем свои сильные стороны и бросаем вызов Внутреннему Критику. Таким образом мы осознаём, что не так уж плохи, как полагали, но и не так великолепны. Мы в равной степени наделены достоинствами и недостатками. Мы учимся признавать и учитывать те и другие.

Мы подходим к Пятому Шагу с позиции любви к себе и веры в то, что Высшая Сила рядом и не оставит нас. Мы внимательно изучили себя и свою семью в Четвёртом Шаге, ничего не утаив. Сейчас мы готовимся доверить Богу и человеку, который поймёт нас, горечь, стыд и болезненные секреты, накопившиеся за годы молчания.

Многие члены ВДА предпочитают рассказывать Пятый Шаг спонсору или психологу, так как у них сформировалось доверие к этим людям. Важно, чтобы выбранный человек, понимал, что мы пытаемся сделать. Когда мы приходим поведать свою историю, мы не должны объяснять ему или ей механизм Пятого Шага или обучать программе ВДА. Мы обращаемся к надёжному человеку, который не будет выносить суждения о нашей жизни.

Духовные принципы Пятого Шага – это честность и доверие. От нас потребуется честно рассмотреть последствия воспитания в дисфункциональной семье. Это наши черты выживания: угодничество, зависимость или отношения с зависимым, страх властных фигур, чувство вины, когда мы просим о необходимом. Мы часто путаем любовь с жалостью и стремимся «любить» тех, кого можем спасти. Мы и сами не прочь выступить в роли спасаемого. Мы остаёмся в отношениях, полных насилия, потому что они напоминают наше детство. Мы панически боимся быть покинутыми, из-за этого терпим высокий уровень насилия и пренебрежения уже во взрослом возрасте. Насилие кажется нам нормальным.

В Пятом Шаге нам также необходима честность в отношении тех, кому мы навредили, включая нас самих.

Чтобы увидеть истинную природу наших заблуждений, нам следует честно проанализировать свои мотивы и намерения. Мы должны признать, что были неправы, не преуменьшая ошибки, но и не раздувая их. Многие взрослые дети наносят вред другим под давлением чувства собственной никчёмности или нежеланности. Движимые внутренней болью мы вредим окружающим, чтобы хоть немного ощутить власть над ними или воссоздать изоляцию, к которой привыкли с детства. Наносить вред другим людям – безусловно неправильно, но, поступая так, мы на самом деле вредим себе. Обижая других, мы обычно отыгрываем одну из черт выживания. Такое поведение лишает нас возможности заняться собственной изоляцией и чувством ущербности.

Старинная мудрость гласит: «Если человеку больно, он старается причинить боль другому», и со взрослыми детьми, по-видимому, так и происходит. Эта мысль означает примерно следующее: «Если я смогу нанести удар прежде, чем ты ударишь меня, я буду чувствовать, что я сильнее и контролирую ситуацию».

Наша внутренняя боль не даёт нам права ранить других людей; понимание природы этого чувства помогает освободиться от него. С осознания своей боли начинаются изменения, и мы учимся любить себя. Мы прислушиваемся к этой боли и исцеляем её любовью.

Если мы преуменьшаем свои изъязнения или не можем увидеть их истинную природу, значит в Пятом Шаге нам не удалось достичь честности по отношению к себе. Быть честным не означает причинять себе вред. Мы не хотим переусердствовать и оказаться безжалостно жестокими. Если мы станем преувеличивать свои недостатки и уничтожать себя за них, то рискуем скатиться в мученичество или занять позицию жертвы.

В то же время не стоит слишком смягчать вред, причинённый другим людям. Из-за чрезмерной снисходительности можно начать относиться к себе как к «бракованному товару», без надежды на восстановление. Тогда мы застряем в положении жертвы, утонем в саможалости, либо собьёмся с пути объективного исследования себя в Пятом Шаге. Вот ключ к предельной честности, которая находится между самобичеванием и снисходительностью: мы обретаем готовность смело взглянуть на всё, что совершили, а затем пройти путь к изменению. Мы работаем по Шагам, слушаем и говорим о своих чувствах с другими людьми. Если боль от ощущения неполноценности или стыда возникает снова, мы переживаем её, а не отыгрываем, как раньше. Эта боль пройдёт. Мы молимся и ищем правильный путь с помощью спонсора, информированного психолога или членов группы ВДА. Ответ придёт, и мы его услышим.

Именно в Пятом Шаге у нас складывается более объективное представление о том, какие из нас получились сыновья, дочери, граждане, работники, бизнесмены и духовные искатели. Поскольку мы выросли в семьях, где не было гармонии, а процветало насилие и критическое отношение, нам нелегко принять свои положительные стороны. Но в нас есть сострадание, доверие, разумность и духовность. Мы обладаем дружелюбием, честностью и упорством. Мы не дисфункциональны по сути, но мы впитали в себя пагубные черты, выработанные в детстве. В Пятом Шаге мы честно рассматриваем своё поведение и искренне пытаемся измениться. Нам станет лучше от этих усилий и хороших качеств, которые мы обнаружим, какой бы ни была история нашей жизни.

Истинная природа

Когда мы постигаем истинную природу своих заблуждений, мы видим, что наносили себе вред, руководимые чувствами отверженности, неполноценности или покинутости. По дальнейшему размышлению мы поймём, что некоторые поступки могут иметь юридические и духовные последствия. Когда мы нарушаем закон, это влечёт как юридическую ответственность, так и духовную изоляцию. Своим поведением мы отделяем себя от Высшей Силы и несём духовные потери.

Некоторые взрослые дети совершили преступления, вследствие чего попали в тюрьму или потеряли семью и работу. Другие были настолько желчными и неуживчивыми, что оказались в одиночестве. Третьи сохранили работу и отношения, но потеряли истинную связь с жизнью. Каждый из этих взрослых детей поступал неправильно и должен быть готов к возмещению ущерба.

Но взрослому ребёнку важно осознать, что истинная природа заблуждений связана с потерями. Это секрет Пятого Шага. Все неправильные поступки в результате приумножают наши потери. Всякий раз, когда мы причиняли вред другим людям или себе, мы несли потери; когда мы стыдили своего ребёнка или члена семьи, мы несли потери; когда осуждали себя за естественные ошибки, мы несли потери. Новый день, проведённый в нездоровых зависимых отношениях, неизменно что-то отнимал у нас.

До прихода в ВДА, мы всё больше и больше уставали, но не сдавались. Фальшивая улыбка на лице скрывала наши раны. Мы балансировали на краю горя.

Горе: луковица и время

Каждый взрослый ребёнок носит в себе непрожитое горе, что обычно проявляется в симптомах депрессии, апатии или различных формах диссоциации. Горе, о котором мы говорим в ВДА, это накопленные детские потери. Они спрятаны глубоко внутри под отрицанием, сознательным забыванием и страхом показаться человеком, драматизирующим прошлое. Горе – это бесчисленные поражения, неуважение и пренебрежение из детства. Мы берём его с собой, когда строим карьеру, создаём семью или бредём по жизни из последних сил. Постоянная занятость или повышенное внимание к проблемам других людей, помогают не замечать своё детское горе, но от этого оно никуда не исчезает. До прихода в Программу мы редко понимаем истинную природу своих потерь или не знаем, что с ними делать. Если мы обращались за помощью, нашу проблему принимали за депрессию и пытались лечить, в большинстве случаев безуспешно.

Наши потери складываются из действий и бездействия родителей или членов семьи. Нас стыдили значимые взрослые, и мы утратили ощущение целостности. Стыд подавляет естественную любовь и доверие ребёнка и заменяет их болезненной неуверенностью. Он лишает нас способности доверять себе и другим. Мы чувствуем себя глубоко порочными. Став взрослыми, мы сохраняем ошибочное ощущение, что с нами что-то не в порядке, не понимая, что именно. Другие потери детства возникают из-за несправедливой критики, постоянных сравнений с братом или сестрой не в нашу пользу. Так мы теряем чувство своей ценности как личности. Когда родители проецируют собственную нехватку самоуважения на нас, мы тоже переживаем потерю. Если мать или отец говорили, что мы плохие, тупые или ничего не стоящие, на самом деле они приписывали нам то, что думали о самих себе. В детстве мы были беззащитны и не могли сбросить с себя эти проекции. Вот горе и потери, которые мы принесли во взрослую жизнь. Они накладываются на раннюю утрату чувства безопасности, наступившую вследствие травмы или небрежного обращения.

Мы поместили работу с горем в Пятый Шаг, сознавая, что на самом деле это путешествие длиною в жизнь. Члены ВДА с большим стажем выздоровления понимают, как важно заявить о своём горе или потерях. Многие из тех, кто давно в Программе, расскажут, что обнаружили горе, когда работали по Шагам, или просто находились одни в тишине и прислушивались к возникающим чувствам. Опытные участники говорят о горе скорее спокойно, чем с сожалением или обидой. Они смирились со своими потерями и обрели целостность. Они знают, что горе есть у каждого взрослого ребёнка. Они знают, что со временем оно раскроется. И время его исцелит.

Горе часто можно обнаружить, прописывая или рассказывая то, что всплывает в памяти, и, тем не менее, многое остаётся невидимым. Мы косвенно обращаемся к своим детским потерям, когда приходим на собрания ВДА и слушаем опыт других взрослых детей. Мы также касаемся своего горя, проводя ежедневную инвентаризацию из Десятого Шага или медитируя в рамках Одиннадцатого Шага. Наш опыт показывает, что горе находится где-то там, на границе мыслей и слов, в ожидании освобождения. Конечно же, эмоциональная разрядка и медитация о своих потерях необходимы для работы с горем, но есть ещё кое-что.

В Пятом Шаге мы готовимся снять более глубокие слои «луковицы», с которой можно сравнить наше путешествие к выздоровлению. Мы убираем покров стыда и отчаяния, чтобы найти свою Истинную Личность. Мы начали с верхних слоёв луковицы в Первом Шаге, признав бессилие перед последствиями семейной дисфункции. Мы плачем, когда чистим лук – точно так же работа с горем возвращает нам наши слёзы.

Наш опыт показывает, что горе часто сохраняется на уровне тела и разума в ожидании освобождения. Мы понимаем, что горе накапливается, то есть всё пренебрежение и стыд из нашего прошлого остаются в нас. Мы ни о чём не забыли, хотя пытались. Наше тело помнит. Наш разум помнит. Наш Внутренний Ребёнок знает. Многие члены ВДА уверены: помимо зависимостей и депрессий, горе также движет компульсивным стремлением к чистоте, перфекционизму, сексу, перееданию, работе и азартным играм.

Работа с горем – это не саможалость. Жалея себя, мы отказываемся от настоящей помощи, продолжаем цепляться за отрицание и заводим себя в тупик. В поисках горя мы честно пытаемся исследовать свой внутренний мир, чтобы обнаружить Бога, как мы Его понимаем, и получить освобождение.

Для начала работы с горем нам потребуется взвешенное представление о себе и о том, что с нами случилось. Мы не можем приступить к этому процессу под тяжестью состояния жертвы или с легкостью ребёнка-героя. Та часть нашей личности, которая ощущает себя жертвой, выберет дорогу саможалости и откажется принять помощь. А герой верит, что оставил насилие, пережитое в детстве, далеко в прошлом, и его не могут ранить подобные воспоминания. Мы должны остерегаться этих двух крайностей, если хотим точно определить своё горе и высвободить его.

Четвёртый и Пятый Шаги приносят нам уравновешенное восприятие себя; теперь мы можем отправиться на поиски подавленных чувств и эмоций и обрести целительные слёзы. Раньше наши слёзы не были благотворны. До выздоровления многие взрослые дети в конце концов переставали плакать, потому что слёзы не облегчали их неизменного отчаяния и покинутости. Работа с горем возвращает силу слёз. Мы плачем из глубины души, сознавая, что отныне находимся в безопасности и нас, наконец-то,

понимают. Открывая своё горе, мы всё крепче убеждаемся, что не были виноваты в родительской дисфункции. В наших детских поступках не было ничего такого, что могло стать причиной их нездорового поведения. Мы не порочны, не ущербны и не ужасны, а просто – обычные люди. Мы сосредоточиваем внимание на собственной жизни и движемся вперёд, чтобы осознать свои заблуждения, и узнать, кто мы на самом деле.

Благодаря работе с накопленным горем мы начинаем лучше понимать и свои положительные качества, и проблемное поведение. Мы уже не берём чрезмерную ответственность за семейную дисфункциональность, но и не увиливаем от ответственности за собственные разрушительные поступки. Мы бережно относимся к себе, но не оправдываем свои действия. Мы молимся, возмещаем ущерб и продолжаем меняться с помощью Шагов, продвигаясь всё дальше. Мы перестали безжалостно осуждать себя и оплакиваем свои детские потери. Это и есть горько-сладкий вкус работы с горем. Мы также видим, какие потери выпало пережить нашим родителям, когда они сами были детьми. Постепенно нам станет легче отпускать негативные мысли о родителях, потому что мы начнём отпускать нездоровые мысли о самих себе. Мы отделяемся от семьи, не покидая её. И находим свой безопасный дом в ВДА.

Чего ожидать от работы с горем

Работа с горем может протекать по-разному, и множество подарков Программы принесёт именно она. Иногда понадобится ведение дневника, в котором мы будем описывать случаи из своей жизни и размышлять о чувствах, которые в тот момент испытали. Многие взрослые дети без эмоций вспоминают акты насилия, пренебрежения или отвержения из детства. Другие рассказывают о них, как о чём-то смешном или незначительном. Опыт показывает, что чувства живут внутри нас, но их подавляет наше умение отрицать прошлое или вспоминать его без должной ясности. Мы можем помнить само событие, но блокировать чувства, с ним связанные. Это одна из форм диссоциации. Когда мы прописываем в дневнике ситуацию из детства, мы делаем паузу и размышляем о том, что должны были тогда чувствовать. Если нам трудно даётся это упражнение, можно задуматься, а что бы чувствовал в такой момент наш ребёнок. Если у нас нет детей, мы рассуждаем, что чувствовал бы ребёнок на нашем месте. Мы просим участников делать это упражнение регулярно в течение многих дней и набраться терпения.

Упражнение с фотографиями – ещё один проверенный способ распознать и высвободить накопленные горе и потери. Некоторые психологи просят клиента собрать несколько детских фотографий и принести их на сеанс. Спонсор ВДА может проделать такую же работу с подспонсорным. Часто используют школьные снимки, о которых мы давно позабыли. Фотографии становятся более отчётливыми, когда их обсуждают в процессе психотерапии. Глядя на себя во втором или третьем классе, мы замечаем, какими застенчивыми, смешливыми и восприимчивыми мы были в детстве. Мы всё чувствовали. Мы многое потеряли.

Другая форма проработки горя называется «скульптура семьи» или ролевая игра, её применяют в рамках экспериенциальной психотерапии. Такая работа, как правило, проводится психологом во время групповой сессии и помогает клиентам воспроизвести болезненные сцены из прошлого. Это метод глубокой и мощной проработки вытесненного стыда и потерь.

В конечном счёте, работа с горем требует времени. Можно через годы выздоровления обнаружить себя рыдающим над сценой из фильма, которая вызвала детские воспоминания. Или вдруг окажется, что мы внимательно наблюдаем за ребёнком, мирно играющим на школьном дворе. Мы смотрим, как он увлечён собой и полон фантазий. Мы задумываемся о собственной детской невинности и слышим своего Внутреннего Ребёнка. И приходят слёзы.

В результате работы над Пятым Шагом нам словно становится легче дышать, и мы менее сурово осуждаем себя. У некоторых даже меняется осанка. Мы держим голову прямо и смотрим людям в глаза. Мы чувствуем лёгкость в походке и дыхании. Мы ощущаем более сильную связь с Высшей Силой.

Определение и измерение горя/потерь

Следующее упражнение поможет распознать детские потери, затронутые в заданиях по проработке стыда и покинутости Четвёртого Шага. Взрослые дети могут подробно перечислить эпизоды насилия или пренебрежения из детства, но для полного понимания детских потерь этого недостаточно. В упражнениях №3 и №4 из Четвёртого Шага вы указали случаи стыда и покинутости, которые по сути являются потерями.

Мы обнаруживаем горе и потери, называя своими именами то, что у нас забрали, и то, что мы недополучили, будучи детьми. Мы можем определить и измерить утрату, сравнивая отношение к нам в дисфункциональной семье с заботой, которую могли бы нам дать любящие и последовательные родители. Крайне важно это сделать, чтобы суметь пережить своё горе и отпустить его.

Поиск можно начать с вопроса: «Что я получил от своей дисфункциональной семьи и что я мог бы получить от любящих родителей в той же ситуации?»

Разница между тем, что происходило на самом деле и что могло бы быть – это и есть мера горя или потерь. Со временем их сила только возрастает.

Например, многие дисфункциональные родители ругают ребёнка, если он случайно поранился во время игры. Испуганные отец или мать раздражаются бранью вместо того, чтобы пожалеть его. Как бы поступил любящий родитель, если бы вы порезались или разбили коленку?

В другом примере ребёнком манипулируют, чтобы он занял сторону одного из родителей во время их ссоры. Что теряет ребёнок в такой ситуации? Что бы сделал любящий родитель?

Важное замечание для работы по Шагам

В Пятом Шаге мы рассмотрели истинную природу наших заблуждений, а также истинную природу нашей детской покинутости. Мы приступили к работе с горем и стали учиться родительской заботе о себе. Сейчас вы готовы к сдаче Пятого Шага. Возьмите с собой рабочие тетради и записи по Четвёртому Шагу, когда отправитесь к своему спонсору или другому человеку, который выслушает ваш Пятый Шаг. Слушателем должен быть тот, кому вы доверяете, и кто понимает, что вы собираетесь

сделать. Вам потребуется минимум два-три часа. Не торопитесь. Это ваш шанс рассказать свою историю и освободиться. Ваш слушатель всё поймёт.

Также будьте готовы немедленно приступить к Шестому и Седьмому Шагам. Шестой Шаг (Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог устранил все дефекты нашего характера) и Седьмой (Смиренно просили Бога исправить наши изъязны) необходимо выполнить вместе именно на этой стадии работы.

Эти Шаги не требуют долгого прописывания, но есть несколько рекомендаций по устранению дефектов характера, которые следует прочесть. В Шестом Шаге вы также узнаете об интеграции черт из Списка характерных особенностей. Вот инструкция по дальнейшему выполнению Пятого, Шестого и Седьмого Шагов.

Резюме по Пятому, Шестому и Седьмому Шагам

1. Собираясь сдавать Пятый Шаг, возьмите с собой рабочие тетради по Четвёртому Шагу.
2. Прежде чем приступить к рассказу, прочитайте молитву Пятого Шага из этого раздела.
3. После выполнения Пятого Шага, возвращайтесь домой и прочитайте раздел «Шестой Шаг» из этой книги. В нём рассказано, как подготовить себя к тому, чтобы Бог устранил дефекты вашего характера и помог интегрировать черты выживания из Списка. Там же вы узнаете, что делать дальше – в Седьмом Шаге.

Молитва Пятого Шага

Божественный создатель, благодарю Тебя за возможность честно обсудить с другим человеком события моей жизни. Помоги мне принять ответственность за свои действия. Позволь проявить сострадание к себе и своей семье, пока я заново пересматриваю мысли и поступки, которые преграждали путь Твоей любви ко мне. Исцели моего Внутреннего Ребёнка. Возврати мои чувства. Восстанови мою веру в себя. Аминь.

ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПЯТОГО ШАГА:

честность и доверие

Шестой Шаг

Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог устранил все дефекты нашего характера.

Подготовить себя

Для меня частью этого процесса стало проживание боли, которую причиняет мне каждый дефект характера. Это естественно вытекает из признания своих заблуждений в Пятом Шаге. Пока я продолжала рационализировать и винить окружающих в своих проблемах, у меня не возникало желания измениться. Когда я перестала это делать и взяла ответственность за собственное поведение, я поняла, какую пользу принесёт мне избавление от дефектов характера. Перемены могут быть болезненными и пугающими. Слова Шестого Шага о том, чтобы полностью подготовить себя, для меня означают следующее: мне должно стать настолько некомфортно, что я позволю переменам свершиться.

В какой-то момент я просто перестала сопротивляться

Мне казалось, я очень позитивный, счастливый и весёлый человек, который часто смеётся. В ВДА я неожиданно обнаружила, что у меня есть дефекты характера. Я многое воспринимала негативно, критиковала себя, саботировала свои начинания, отвергала себя, боялась покинутости и подавляла чувства. До Программы я даже не осознавала свою склонность к негативному восприятию. Я безжалостно осуждала себя. Мне не раз говорили: «Сотри плёнку, на которой бурчит твой Критикующий Родитель, и сделай новую запись с поддерживающими и ласковыми словами». Но я даже не знала, как к этому подступиться.

Тогда я попыталась встать на место своего Критикующего Родителя. Конечно, когда 35 лет прекрасно выполняешь свою работу, а потом приходит некто и заявляет, что больше этого делать не нужно, есть повод разозлиться. Мне стало понятно, почему мой Критикующий Родитель так усердно саботирует моё выздоровление. Я пришла к выводу, что перестану вредить себе, только если интегрирую критикующую часть личности в процесс выздоровления. Пользуясь воображением, я представила, как она выглядит, и поблагодарила её за то, что она спасла мне жизнь. Я попросила её перенаправить усилия и вместо того, чтобы хранить семейные секреты и подавлять Внутреннего Ребёнка, раскрыть свои тайны и начать ценить, любить и оберегать девочку у меня внутри. Теперь Критикующий Родитель превратился в группу поддержки. Когда я говорю: «Ну какой же надо быть душой, чтобы так поступить», голос в моей голове отвечает: «Так поступают живые люди, а не дуры».

В ВДА я заметила: когда я препоручаю что-то Богу, Он заботится обо мне. То же касается и моих дефектов характера. Большие я не воспринимаю мир негативно, не критикую и не отвергаю себя, не саботирую свои начинания, не боюсь покинутости и не подавляю чувства. В какой-то момент я перестала бороться и отдала свои недостатки Богу. В ВДА я смогла увидеть и поправить те свои качества, которые мне не нравятся. Не думаю, что человек может изменить себя, скорее он может изменить отношение к миру.

Интеграция привела к свободе

Когда я пришёл в ВДА, я считал, что у меня не просто есть дефекты характера, а сам характер дефективный. Категоричное мышление помешало мне нормально выполнить Шестой Шаг, потому что я решил, что в нём мне буквально предлагают избавиться от всех дефектов. Я не считал это возможным, поэтому проигнорировал значительную часть Шага. Позже я кое-что уяснил для себя: главное в Шестом Шаге – это моя готовность к тому, что такие дефекты моего характера как эгоизм, похоть, мелочность станут менее выраженными. Я уверен, что некоторые люди были полностью избавлены от них. Мои пока ещё только ослабли. Я готов к тому, чтобы они полностью исчезли.

Сегодня я рассматриваю Шестой Шаг с точки зрения интеграции поведенческих шаблонов, которые были мне нужны, чтобы выжить во враждебной алкогольной среде. Я был угодником без собственного мнения. Я не умел дружить. В мире не было ничего, за что я мог бы встать горой, потому что я слишком боялся, что мне возразят или начнут меня критиковать. Я употреблял наркотики, чтобы отвлечься от чувства покинутости из детства. Меня переполняла боль, и я неосознанно винил во всём окружающих до тех пор, пока не нашёл помощь. Я прекратил употреблять и стал регулярно посещать собрания ВДА, но перемены произошли совсем не так быстро.

Много лет в Программе я боролся со своими навыками выживания, думая, что они и есть дефекты характера. На самом деле черты из Списка были моими закадычными друзьями. Я больше не нуждался в них, но в прошлом они защищали меня. Чем сильнее я подавлял их, тем сильнее они сопротивлялись. Я уже потерял надежду от них избавиться, когда однажды услышал про интеграцию. Мне рассказали об упражнении, в котором предлагается представить встречу с этими чертами и поговорить с каждой из них. Я так и сделал. Я поблагодарил их за отличную работу и попросил отойти в сторону. Это принесло свои результаты, и я сохранил готовность каждый день отказываться от старого поведения.

Вместо того чтобы воспринимать свои черты выживания как нечто ужасное и дефективное, я увидел в них часть себя и решил действовать мягко. Я смиренно попросил Бога дать мне возможность отказаться от этих шаблонов и научиться опираться на доверие, прощение и любовь к себе. Результаты меня потрясли. Я смог интегрировать все эти черты и чувствую такую свободу, о которой раньше не знал.

Основная мысль Шестого Шага

В Шестом Шаге мы понимаем, что у нас, как у всех людей на свете, есть дефекты характера. Однако наши дефекты глубоко укоренены, они влекут нас в опустошающие отношения и мешают получать любовь Высшей Силы. В их число входят: прокрастинация, похоть, зависть, жадность, эгоизм, оценочность. Помимо дефектов характера мы обладаем чертами выживания или шаблонами поведения. Это те самые 14 черт из Списка (Проблемы), которые представляют собой последствия воспитания в дисфункциональной среде. Они отличаются от дефектов характера.

Среди навыков выживания мы можем вспомнить угодничество, склонность к зависимому поведению, сверхбдительность и подавление чувств в надежде избежать конфликта или ссоры. Мы часто путаем любовь и жалость и склонны «любить» тех, кого можем спасти. Несмотря на то, что в Четвёртом Шаге мы обнаружили все эти черты, мы пока ещё не знаем, что с ними делать. Нам нужно целенаправленно искать наилучшее для нас решение. Многие взрослые дети выбирают такой путь: от дефектов характера они избавляются, черты выживания – интегрируют.

Есть радикальное различие между дефектами характера и чертами выживания из Списка. Взрослые дети охотно обнаруживают сходство со Списком, но не желают слышать о дефектах характера. Большинство из нас с готовностью признаются в угодничестве или боязни властных фигур, но не могут принять свою оценочность, нечестность или ревность. Нам становится легче, когда кто-то читает Список, потому что в этот момент мы понимаем, как много людей вокруг испытывают или думают то же, что и мы. Когда же мы слышим список дефектов характера, нам становится стыдно или страшно. Таково отличие дефектов характера от черт выживания, выработанных нами в детстве.

При необходимости признать дефекты характера, взрослых детей, выросших в семье перфекционистов, обуревают неподдельный ужас. Мысль, что мы можем ошибаться и быть несовершенными, вызывает оторопь или ощущение полной незащищённости. Кажется, внутри что-то обрывается, когда нам заявляют, что у нас есть дефекты характера. В дисфункциональной семье признавать их было незачем, поэтому нам сложно понять, зачем это делать теперь, в ВДА. Не нужно забывать, что здесь мы выздоравливаем. Признание дефектов своего характера не делает нас слабыми или неполноценными. Оно приносит лишь одно открытие – мы живые люди.

Чтобы освободиться от дефектов характера и заключить перемирие с навыками выживания, понадобятся три ключевых элемента: готовность, молитва, время. Нам случалось видеть, как в очень короткие сроки люди полностью избавлялись от дефектов характера, тем не менее большинству из нас нужно запастись терпением и молиться. Помните, что изменения возможны.

О готовности мы узнали в Третьем Шаге, когда приняли решение препоручить свою волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем. В Четвёртом Шаге мы снова продемонстрировали её, когда провели инвентаризацию своих мыслей и поступков.

Особую готовность к тому, чтобы Высшая Сила избавила нас от дефектов характера, мы ощутили по завершении Пятого Шага. Однако мы можем развивать её как на Шестом, так и на любом из Двенадцати Шагов. Наши искренние усилия и есть гарантия того, что мы не стоим на месте. Готовность – наш самый сильный союзник, благодаря ей мы учимся работать с дефектами своего характера. Мы учимся различать, как долго нам нужно прилагать усилия и когда нужно отпустить ситуацию и дать дорогу Богу.

Не раз нам приходилось наблюдать, как участник ВДА переживает из-за того, что дефект характера никуда не делся. Мы видели взрослых детей, чьи прилежные попытки измениться заканчивались возвращением к старым шаблонам. В таких ситуациях мы останавливаемся и уступаем место Богу, тогда проблемное поведение меняется или, по крайней мере, становится более приемлемым.

Новичков часто настораживает Шестой Шаг, так как им сложно поверить, что Бог устранил их дефекты характера. Но мы призываем вас начать и проявить упорство. Тут как раз пригодится сила воли. Программа поможет нам добиться успеха и не впадать в перфекционизм.



Ценность здоровой боли

Подготовка к тому, чтобы Бог устранил все дефекты нашего характера, может быть полностью безболезненным процессом, а может вызывать дискомфорт – от незначительного неудобства до сильных страданий. Так, отказаться от осуждения и сплетен, как правило, легко. Это происходит естественным образом, когда в ВДА мы привыкаем заниматься собой, а не другими.

Тяжёлые моменты и душевную боль мы встречаем вместе со своей домашней группой ВДА, спонсором или психологом. Взрослым детям свойственно бояться эмоциональной боли, потому что в детстве не было никого, кто поддержал бы нас. Живя в дисфункциональной семье, нам приходилось молча терпеть невыносимые страдания. Мы бдительно следим за тем, чтобы избежать боли: мы скорее впадём в зависимость от другого человека, от работы, секса или наркотиков, чем согласимся испытать её. Многие знают, каково это корчиться на полу от мук созависимости, однако сейчас мы говорим совсем о другой боли. Сегодня мы можем положиться на своих друзей и Высшую Силу. Мы не одиноки.

Наш опыт показывает, что эмоциональная боль ценна. Заручившись поддержкой, мягко и осторожно мы сможем найти свою здоровую боль и обрести через неё целительное освобождение точно так же, как когда-то мы заново обрели свои слёзы. До ВДА нам казалось, что плакать не имеет смысла, поэтому мы прекратили это делать. Благодаря работе по Шагам и психотерапии мы вернули себе свои слёзы и раскрыли их ценность.

Эмоциональная боль – это такой же подарок. Многие из нас соприкоснулись с ней в Первом Шаге или в Четвёртом, когда подробно описывали пережитые травмы или насилие, причинённое нами окружающим. Мы поняли, что не одиноки в своих мучениях. Боль, которую мы испытываем в ВДА, отличается от той бесполезной боли, которую мы вынуждены были терпеть в семье под влиянием покинутости. Дома мы научились искать нездоровых страданий, которые не приводили к решению проблемы, а только подпитывали наше зависимое поведение. Благодаря ВДА мы проживаем здоровую боль и находим освобождение.

Всем нам случалось видеть, как взрослый ребёнок погружается в изоляцию, но страдать в одиночку совсем не обязательно. Эмоциональной боли свойственно естественным образом заканчиваться, продлить её можно, только если не обращаться за помощью. Когда мы проходим через эту стадию, нужно собрать всё своё смирение и попросить того, кому мы доверяем, выслушать нас. Мы находим в себе готовность разделить страхи и сомнения с другим человеком. Вскоре мы обнаружим, что члены ВДА действительно способны нам помочь. Эмоциональная боль может открыть дорогу к более тесному контакту с Богом, как мы Его понимаем. Нам предстоит узнать, что её заключительный этап – постепенное исчезновение – часто становится моментом, когда происходит интеграция черт выживания. Пройдя через этот опыт до конца, мы чувствуем внутреннее преображение. Мы заново обретаем внутреннюю силу и начинаем иначе воспринимать эмоциональную боль. Мы видим в ней инструмент, который поможет ограничить твёрдые, как алмаз, черты выживания.

Глядя в лицо своей боли, мы узнаём, что не одиноки в своих страданиях. Когда она приходит к нам на Шестом Шаге, мы стараемся чаще посещать собрания и постоянно обращаться к Богу, как мы Его понимаем.

Полностью подготовить себя

Закончив Пятый Шаг, мы возвращаемся домой, находим тихое место, чтобы поразмышлять над собственной жизнью. Мы встали на путь честности и прощения себя, и этот путь приведёт нас к новой жизни. Мы прекращаем играть роль жертвы, преследователя или властной фигуры. В Четвёртом Шаге мы увидели обратную сторону каждой черты из Списка. Если мы боялись властных фигур, то вероятно сами стали властной фигурой для своих детей, подчинённых или других людей в благоприятных для этого ситуациях. Если мы сурово осуждали себя, то и других осуждали не меньше. Мы были жертвами, но многие из нас сами стали причинять насилие. Если нам свойственно распространять злые сплетни, мы перестаём это делать. Мы обретаем готовность попросить Высшую Силу, чтобы она помогла нам простить себя и измениться.

Мы стремимся к такой жизни, в которой будем чувствовать свои чувства и при поддержке друзей из ВДА честно говорить о том, что с нами происходит. Кому-то из нас суждено возобновить общение с семьёй и наладить отношения с родственниками. Мы станем меньше их осуждать и одновременно легко сможем определить, когда необходимо отойти от них в сторону. Мы развиваем родительское отношение к себе по мере того, как оплакиваем детские потери. Мы не сбиваемся с пути, ведущего нас к Внутреннему Ребёнку и обретению себя.

Теперь, когда мы завершили Пятый Шаг, нужно сесть и внимательно обдумать проделанную инвентаризацию. Мы следим за своим дыханием и стараемся, чтобы оно было глубоким и свободным. Мы разобрали стыд, покинутость, сексуальные проблемы и недостаток похвалы. Мы отыскиали накопившиеся травмы, замороженные чувства, определили свои духовные убеждения. Мы видим своё растущее мужество, оно всегда было у нас и сейчас восстанавливается. Вероятно и раньше у нас было представление об общих законах мироздания и имелись некие духовные убеждения, но сейчас наша вера укрепляется. Пятый Шаг помог нам сосредоточиться на себе. Мы совершили важный поступок, у него есть духовное значение. Мы провели инвентаризацию своей жизни и смогли рассказать о себе другому человеку. Мы нарушили семейное правило хранить молчание. Мы знаем, что сейчас находимся в кругу друзей. И даём себе то, чего не получили от родителей. Больше мы не одиноки.

Шестой Шаг дарит нам время полностью подготовить себя. Сейчас вы собираетесь смиренно попросить Бога устранить все дефекты вашего характера с помощью молитвы Седьмого Шага. Этот Шаг гласит: «Смиренно просили Бога исправить наши изъяны».

У нас есть список этих дефектов. Мы составили его по результатам инвентаризации Четвёртого Шага. Мы знаем свои черты выживания и понимаем, как они функционируют в нашей жизни. Это черты из Списка, которые мы уважаем, но стремимся смягчить или интегрировать.

В число дефектов характера, скорее всего, попали следующие: эгоцентризм, оценочность, зависть, жадность, похоть, ревность, ощущение превосходства, нечестность и мелочность. Когда мы обдумываем их, мы не осуждаем себя. И дефекты характера, и черты выживания – наши старые друзья, с которыми мы хотим попрощаться. Одни уйдут сразу. Другие – постепенно. Оставшиеся мы интегрируем в собственную личность, тем самым обогатив свою жизнь и характер. Мы собираемся сделать то, что вернёт нам целостность.

Мы уже перестали наказывать себя. Мы просим Бога, как мы Его понимаем, помочь нам полностью подготовиться к тому, что Он избавит нас от этих дефектов. Нужно осознать, что благие намерения в этом деле не пригодятся. Точно так же, как не пригодятся сила воли и целеустремлённость. Чтобы достичь цели Шестого Шага, необходима помощь от силы более могущественной, чем наша собственная.

Мы сидим так, чтобы тело было расслаблено, но внутренне концентрируемся на готовности освободиться от дефектов характера. Когда мы чувствуем, что время пришло, мы повторяем молитву Седьмого Шага для каждого дефекта и каждой черты – хотим мы их интегрировать или желаем освободиться от них. Приступая к молитве, мы ещё раз внимательно их просматриваем.

Возможные дефекты характера:

эгоцентризм, оценочность, прокрастинация, перфекционизм, зависть, жадность, похоть, ощущение превосходства, нечестность и мелочность.

Черты выживания из Списка или шаблоны поведения:

угодничество, страх властных фигур, подавление чувств, зависимое поведение, смешение любви и жалости (полный список вы найдёте в начале книги).

Что можно сделать, чтобы избавиться от дефектов характера и интегрировать черты выживания:

Вариант 1 – Прочитайте весь текст Седьмого Шага. Затем произнесите молитву этого Шага для освобождения от каждого дефекта и интеграции каждой черты. Например, интегрировать свой страх властных фигур можно, превратив его в убеждение, что властные фигуры – просто живые люди, от них не нужно ждать насилия или вражды.

Вариант 2 – В тексте Седьмого Шага найдите и прочитайте пункт «Избавление от дефектов характера». Произнесите молитву этого Шага для освобождения от каждого дефекта и интеграции каждой черты. На следующий день прочитайте весь текст Седьмого Шага.

ДУХОВНЫЙ ПРИНЦИП ШЕСТОГО ШАГА:

ГОТОВНОСТЬ

Седьмой Шаг

Смиренно просили Бога исправить наши изъяны.

В конце концов он сдался

Помню, как я несколько недель носился с ревностью — одним из своих недостатков. Когда я ходил на собрания и рассказывал об этом, казалось, наступало незначительное улучшение, но, как только я сталкивался с той женщиной, огонь обжигал меня изнутри. Я чувствовал себя беспомощным и брошенным. Я мечтал отомстить объекту своих переживаний. Мне хотелось вредничать, как маленькому мальчику. Меня обидели, и я хотел обидеть в ответ.

Я очень дорожил программой ВДА, поэтому не стал удовлетворять своё желание и наносить кому-либо ущерб. В выздоровлении я усвоил, что в любой ситуации сначала нужно вспомнить о Боге. Он способен принять любую мысль, которая придёт ко мне в голову, какой бы дикой она ни была. Затем я должен вспомнить о себе, потому что на мне лежит ответственность за мои поступки.

Я не переставал молиться и посещать собрания. Я регулярно звонил спонсору и попутчику. Я старался не встречаться с той женщиной, но продолжал расстраиваться всякий раз, когда вспоминал о ней. Я всё так же боролся с этим дефектом характера, пока однажды не почувствовал невероятную усталость от изнурительной борьбы. Мне надоела моя ревность, но я подозревал, что никогда не избавлюсь от неё. Я опустил руки и сел. Во мне не осталось сил. Сидя на стуле, я поднял голову и уставился в потолок. Простая молитва пришла мне на ум: «Боже, пожалуйста, помоги мне отпустить».

Последующие несколько дней были совсем другими, похоже, я успокоился. Мне по-прежнему приходится работать над этим дефектом, но я трачу на него и на ту женщину гораздо меньше энергии. Я вдруг осознал, что отдавал власть над собой другому человеку.

Мы можем вернуть себя Богу

Моя тётушка однажды сказала мне: «Смирение в правде». Для себя я так перефразировала Седьмой Шаг: «Глядя правде в глаза, просили Бога исправить наши изъяны». Быть смиренной духом для меня означает, что, пройдя Четвёртый, Пятый и Шестой Шаги, я знаю правду о себе. Она заключается в том, что я хороший человек, способный любить, но у меня есть некоторые изъяны. Они похожи на тонкие трещины в красивой вазе.

Недавно на собрании я услышала, как один человек спросил: «Что вы делаете, если вещь сломалась?» Затем он продолжил: «Вы возвращаете её производителю, чтобы он всё исправил. Когда что-то ломается в нас, мы можем вернуть себя Богу».

Нужно было только попросить

До того как я пришла в ВДА, я не наблюдала в себе дефектов характера. Напротив, я была убеждена в их отсутствии! Труднее всего мне было признать, что у меня есть недостатки. Когда-то мне помогла выжить вера в то, что я права, всё в моих руках, я мыслю здраво. Осознать и признать свои дефекты было равносильно смерти. В сравнении с этим смиренно попросить Бога устранить их оказалось достаточно легко.

Наша семейная тайна выплыла наружу уже после того, как я нашла ВДА. Когда я поняла, как произошедшее повлияло на меня и мою семью, я захотела избавиться от дефектов характера. Меня растлевали, и в попытке защитить от подобного собственных детей я нанесла им травму. Я не подпускала к себе сына, но очень любила дочь. Мой мальчик вырос с ощущением, будто с ним что-то не так. Я боялась прикоснуться к нему, потому что не знала, как развивать здоровые отношения с ребёнком противоположного пола.

Однако и дочь в один прекрасный день сказала мне: «Мам, я помню, как ты говорила, что любишь меня. Я слышала твои слова, но любви не чувствовала». Высшая Сила помогла мне принять свой тип личности и дефекты характера, я интегрировала те из них, на которые хватило моих сил. Я возместила ущерб детям, отдавая себе отчёт, что они могут прекратить общение со мной и имеют право меня ненавидеть. Бог дал мне мужество, вне зависимости от исхода, признать нанесённый им ущерб. Когда я закончила с этим, Бог устранил дефекты моего характера. Они просто отступили. Не было больше преграды между мной и моими детьми. Наконец энергия и любовь свободно протекали между нами.

Благодаря тому, что я нашла силы обратиться к Богу, попросила Его устранить мои недостатки и Он откликнулся на эту просьбу, дети избежали моей участи – им не пришлось нести дисфункцию в свою собственную жизнь. Они были достаточно молоды, чтобы усвоить информацию, задать волнующие их вопросы, принять честные ответы и попросить о том, в чём они нуждались.

Основная мысль Седьмого Шага

Приступая к Седьмому Шагу, мы отмечаем, что провели бесстрашную и тщательную инвентаризацию себя и своей родительской семьи. В Первом Шаге мы признали бессилие перед последствиями семейной дисфункции. Это бессилие касается того, что мы развили в себе черты выживания, которые помешали нам наладить осмысленные отношения с Богом. Те же черты заставили нас воссоздать детский опыт в своих взрослых отношениях. Мы думали главным образом о других, пытались их контролировать или через них исправить родительскую семью. Нас поглотила сильнейшая одержимость или навязчивое влечение к другому человеку. Эта тяга привела нас на дно и заставила обратиться в ВДА.

Во Втором и Третьем Шагах мы проанализировали своё представление о Высшей Силе и, скорее всего, узнали, что перенесли на Бога черты своих родителей. Спроецировав на Высшую Силу образ покидающих родителей, мы пришли к убеждению, что Бог мстителен или безразличен. Даже те из нас кто верил, что Бог есть любовь, втайне сомневались, что Ему есть до нас дело или что Он слышит наши молитвы.

Мы также поняли, что наше навязчивое стремление контролировать себя и других было главным препятствием к тому, чтобы Бог помог нам. Многим открылась истинная природа нашей самодостаточности: она была лишь маскировкой изоляции, в которой мы находились, боясь обратиться за помощью. У всех на виду мы прятались от себя и окружающих. Мы выбрали спонсора – попугайчика – и сделали первый шаг к людям.

В Четвёртом и Пятом Шагах мы провели тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию и впервые рассказали свою историю другому человеку. Мы анализировали поведение родителей, стараясь не обвинять их, а также рассмотрели собственное поведение. Мы приняли ответственность за свои поступки. В этом заключались наши первые шаги к развитию родительского отношения к себе, мы по-настоящему сосредоточились на своей жизни и озаботились тем, что можем в ней изменить.

Шестой Шаг помог найти то главное, что нужно для устранения дефектов характера, это – готовность. Кроме того, мы узнали, что детские черты выживания иногда выглядят как дефекты характера, но на самом деле более тесно связаны с нашей личностью и поэтому их лучше интегрировать. Мы заключили с ними перемирие и попросили отойти в сторону, чтобы мы могли жить свободными. На Шестом Шаге мы познали ценность здоровой эмоциональной боли.

Седьмой Шаг показал нам, что недостатки не устранить без помощи Высшей Силы. Возможно, мы проживали периоды освобождения от своих дефектов, но, если мы не просили Бога вмешаться, они всегда возвращались или приобретали иную форму. С ужасом мы наблюдали, как дефект перерождался в новую одержимость или новый изъян, который невыносимо было осознавать. В Седьмом Шаге мы преисполнились такой глубокой верой или доверием, на которые только были способны. Мы положились на Бога, чтобы Он устранил дефекты нашего характера. Мы смиренно просили Бога, как мы Его понимаем, чтобы он исправил наши изъяны.

Избавление от дефектов характера

Для этого нам нужно сесть в расслабленной позе и сосредоточиться на том, чтобы развить в себе абсолютную готовность. Она понадобится и для интеграции черт выживания. Мы можем медитировать и молиться. В нужный момент мы повторяем молитву Седьмого Шага отдельно для каждого дефекта или черты выживания, которые хотим отпустить или интегрировать. Не стоит волноваться насчёт того, что перед вами: дефект характера или черта выживания. Бог сам догадается. Просто смиренно попросите Бога, как вы Его понимаете, чтобы он устранил дефекты характера.

Молитва Седьмого Шага – дефекты характера

Божже, я полностью готов к тому, чтобы ты забрал у меня все дефекты характера, которые мешают мне принимать твою божественную любовь и не дают со смирением относиться к другим людям. Придай мне сил, чтобы я мог помочь себе и другим на дороге выздоровления.

К дефектам характера относятся: эгоцентризм, оценочность, прокрастинация, перфекционизм, зависть, жадность, похоть, ощущение превосходства, нечестность и мелочность.

«Я смиренно прошу тебя:

избавь меня от такого дефекта характера как _____

избавь меня от такого дефекта характера как _____

избавь меня от такого дефекта характера как _____

избавь меня от такого дефекта характера как _____

Аминь».

Молитва Седьмого Шага – черты выживания из Списка

Боже, сейчас я готов(а) к тому, чтобы ты интегрировал мои черты выживания, которые мешают мне принимать твою божественную любовь. Подари мне целостность.

Черты выживания из Списка или шаблоны поведения: угодничество, страх властных фигур, подавление чувств, зависимое поведение, подмена любви жалостью (полный список вы найдёте в начале книги).

«Я смиренно прошу тебя:

интегрируй мою черту выживания _____

интегрируй мою черту выживания _____

интегрируй мою черту выживания _____

интегрируй мою черту выживания _____

Аминь».

После того, как мы разобрались со своими дефектами и чертами выживания, мы должны положиться на смирение, достигнутое в Седьмом Шаге, чтобы с его помощью подготовиться к возмещению ущерба в Восьмом и Девятом Шагах. Смирение поведёт нас по дороге прощения себя, пока мы будем восстанавливать то, что испортили.

Помимо этого смирение подпитывает наше творчество и стремление к познанию. Мы чувствуем, как у нас прибавляется сил, потому что мы занимаемся собой, а не другими. У нас появилось больше умственной энергии, нужной для развития новых интересов. На этом этапе выздоровления Внутренний Ребёнок, возможно, начнёт играть и созидать. Эта творческая энергия и сопутствующая ей интуиция говорят о пробуждении нашей истинной личности.

Как работать по Седьмому Шагу: активные действия

Седьмой Шаг – это постоянный процесс. Мы можем проходить его в любом месте и в любое время, как только почувствуем необходимость освободиться от какого-то дефекта характера. Так, если мы ошибочно оцениваем другого члена ВДА, мы можем попросить: «Боже, пожалуйста, заberi у меня оценочность».

Если мы теряем терпение в очереди к кассе, мы тоже можем помолиться: «Боже, пожалуйста, пошли мне терпения. Помоги мне сейчас сохранить спокойствие».

Молитвы, касающиеся наших недостатков, должны быть простыми, но искренними. Как правило, наименьшее количество слов, произнесённых смиренно, лучше всего отзываются Богу. Неподдельное желание измениться вместе с глубоким смирением зачастую ближе Богу, чем пламенные и многословные причитания.

Искренний взрослый ребёнок, который работает по программе ВДА – то есть посещает собрания и занимается бескорыстным служением, – всегда добьётся результатов в Седьмом Шаге. Такова простая дорога, идя по которой, мы освободимся от самых сложных дефектов характера.

Нам случалось видеть, как взрослые дети неделями и месяцами бьются над конкретным дефектом характера. Человек молится, ведёт дневник, высказывается на собраниях, занимается служением, а дефект всё равно никуда не исчезает, лишь становится сильнее. Однако Высшая Сила делает свою работу.

Всё это время взрослый ребёнок продолжает ходить на собрания. Он уверенно стоит на фундаменте, который заложил в ходе своего выздоровления. Человек работает по Программе и делает то, что помогало ему раньше: сосредоточивается на том, чтобы освободиться от дефекта, посещает собрания и рассказывает о своих усилиях. Проходят дни. Взрослый ребёнок всё так же молится, ведёт дневник, просит помощи Высшей Силы. Вполне вероятно, что в душе зарождаются разочарование и усталость. Это здоровая боль и правильное применение силы воли. В какой-то момент мы поймём, что нужно со всей искренностью обратиться к Высшей Силе. Да, собрания и молитвы помогают, но нужно напряжённо и настойчиво искать Бога. Такой настрой однажды приведёт к тому, что вся программная работа, все собрания, молитвы и переживания возымеют эффект и недостаток поддастся. Тогда наступит умиротворение. Плечи расслабятся, дыхание станет глубоким, и мы произнесём: «Господи, помоги мне». И последует облегчение.

Настоящее смирение

Смирение – это не унижение. Однако некоторые взрослые дети принижали себя и обрели смирение. Стремление унизиться обычно идёт от потребности вредить себе, воссоздавая детский стыд. Без посторонней помощи – каким бы идеальным ни было наше поведение и как бы горячо мы ни старались контролировать себя и других, – наш ядовитый стыд из прошлого найдёт лазейку во взрослую жизнь. Он всегда находит способ появиться вновь. Нам страшно видеть его в своих отношениях, страшно знать, как мы сами создаём для него все условия.

Смирение идёт от Бога, у него есть много общего с принципом анонимности – фундаментальным принципом Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций. Благодаря анонимности в нашем служении живёт любовь. Мы стараемся как можно чаще служить Высшей Силе и людям.

Смирение позволяет нашей собственной воле часто совпадать с волей Бога. Подлинное смирение – это готовность с глубоким усердием искать Его волю и исполнять её. Мы помним, что не идеальны и можем потерпеть неудачу. И всё же из всех сил стараемся прожить этот Шаг и обрести заложенное в нём духовное стремление освободиться от дефектов характера через смирение.

Оно делает нас более рассудительными в принятии решений, мы дольше сохраняем спокойствие. Мы начинаем действовать самостоятельно вместо того, чтобы пассивно реагировать на жизненные обстоятельства. У нас появляется свобода выбора и нам становится легче просить о помощи. Помимо обращения за духовной поддержкой для избавления от дефектов характера, мы начинаем терпеливо молиться о том, чтобы Божественный Дух смягчил самые проблемные черты выживания. Мы молимся об интеграции этих черт, они сослужили прекрасную службу, но сейчас должны отойти в сторону. Мы меньше боимся властных фигур. Мы стараемся избежать угодничества. Мы больше не путаем любовь с жалостью. А кроме того, сохраняем трезвость и чистоту.

Смирение учит нас распознавать «насыщение» в личных отношениях, в своих желаниях и потребностях. Из-за травмы покинутости нам трудно определить момент, когда мы получили достаточно похвалы и внимания. Смирение успокаивает наши метания и помогает принять то, что мы имеем. Мы перестаём манипулировать людьми, получая от них нечто ненужное, и привыкаем прямо просить о том, что нам необходимо. Именно смирение облегчает выбор между истинными потребностями и желаниями, с которыми можно повременить.

Нам не раз случалось видеть, как взрослые дети в отсутствии этого важного качества первостепенное внимание уделяют желаниям, а не потребностям и получают самые неприятные результаты. Ощущая внутреннюю пустоту, они идут на поводу у свои желаний, погружаясь в финансовые траты, должничество, бесконечное сравнение себя с другими. Одни взрослые дети часами выискивают наилучшие цены или болтают в Интернете, не испытывая реального облегчения. Другие бегают по магазинам в поисках модных новинок и современных гаджетов, но никак не могут утолить свою жажду. Нет ничего дурного в том, чтобы купить себе дорогую вещь после того, как удовлетворены наши эмоциональные и духовные потребности. Нет ничего дурного и в том, чтобы поболтать в Интернете, если мы не забываем о себе и не впадаем в нездоровую зависимость. Когда на первое место мы ставим свои желания, мы теряем внутреннюю силу. Смирение возвращает её, в результате чего мы снова чувствуем насыщение и перестаём лихорадочно гнаться за своими желаниями.

Многим из нас помимо внутреннего умиротворения и прояснения воли Бога, смирение приносит неожиданный подъём творческой энергии. Перестав контролировать других, мы с удивлением обнаружили, что у нас появились силы заниматься чем-то только для себя. Оказывается, у нас есть время пойти на концерт, отправиться в поход, сесть за сборник собственных стихов или наконец закончить его. Многие ведут своих Внутренних Детей в цирк, дарят им наборы акварели и часами напролёт рисуют и смешивают краски, чтобы посмотреть, что из этого выйдет.

Как найти баланс между оставшимися дефектами характера и нашими достоинствами

Большинство взрослых детей по завершении Шестого и Седьмого Шагов обнаруживают несколько дефектов характера, которые никуда не делись. Мы не можем использовать их как оправдание, чтобы оставаться в разрушительных ситуациях или мыслить старыми шаблонами.

Несколько дней посвятите тому, чтобы составить список оставшихся дефектов характера, и сравните их со своими достоинствами. В Пятом Шаге мы обнаружили множество нездоровых шаблонов поведения. Когда мы рассказывали свою историю спонсору или другому доверенному человеку, он помог нам определить достоинства и недостатки. Теперь мы сами проявляем родительское отношение к себе, когда составляем список проблемного мышления и поведения, которые сохранились у нас после завершения Седьмого Шага. Мы прилагаем усилия к тому, чтобы освободиться от дефектов характера, но также напоминаем себе, что обладаем положительными чертами. Со смирением мы просим Высшую Силу помочь нам реже пользоваться проблемными качествами. Мы обращаемся к ней, когда хотим разобраться с одним из оставшихся дефектов характера. В этом упражнении мы стремимся к равновесию. Не нужно думать только о том поведении, которое доставляет вам неприятности. Напротив дефектов напишите свои положительные качества. Именно они способствуют развитию родительского отношения к себе.

Пример:

<u>Оставшиеся дефекты</u> <u>характера</u>	<u>Уравновешиваем/исцеляем</u> <u>с помощью</u>
Эгоцентризм	Бескорыстие
Манипулирование	Честность
Нечестность	Искренность
Перфекционизм	Поиск компромисса

ДУХОВНЫЙ ПРИНЦИП СЕДЬМОГО ШАГА:
смирение

Восьмой Шаг

Составили список людей, которым мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить нанесённый им ущерб.

Я любил своего отца

Впервые составляя список по Восьмому Шагу, я включил в него своего отца, хотя на протяжении всего моего детства он стыдил меня и проявлял агрессию. В то время я был в другой программе, которая советовала не думать о его поведении и сосредоточиться на своём. Я сделал, как мне говорили, и попросил у него прощения в письме, которое так и не отправил.

Когда я прорабатывал Восьмой Шаг в ВДА, всё было совершенно иначе. Я размышлял, стоит ли рассматривать возможность прощения отца. Я вспомнил, как однажды, когда я ещё был ребёнком, он посадил меня к себе на колени. Через всю комнату отец что-то выговаривал моей матери. Он был очень пьян, и я ощущал запах перегара после трехнедельного запоя. Когда отец начинал пить, он всегда сильно напивался и мог часами сидеть и ругаться на мать; он провоцировал её – она старалась не замечать.

В тот вечер отец посадил меня к себе на колени, указал пальцем на мать, стоящую в другом конце комнаты, и заорал: «Сын, твоя мать шлюха». Это было неправдой, но я помню, как мать отвела взгляд, когда отец вынудил меня согласиться с ним. Я помню, что после этого случая её объятия стали совсем другими. Все последующие двадцать лет я чувствовал себя трусом. Я думал, что тогда должен был ударить отца. Позже психолог спросила меня, сколько я весил, когда это произошло. Думаю, мне было лет десять, то есть я весил около 45 килограммов. Потом она спросила меня, сколько весил мой пьяный отец. Он был двухметрового роста и весил 100 килограммов. Тогда я всё понял.

Я решил простить отца после того, как смог по-настоящему разозлиться на него за всё, что произошло, и начал говорить о его нездоровом поведении. Я обнаружил, что глубоко внутри я всё-таки любил его. Я так не думал, но оказалось, что это правда. Я любил его, но никогда не мог признаться в этом, потому что все вокруг знали, что он пьяница. Я простил отца, чтобы выкинуть его из головы. Я хочу жить в мире. Я также простил себя. Первым в списке Восьмого Шага ВДА я написал своё имя.

Ежедневно я читал свой список

Подобно Шестому Шагу, Восьмой Шаг требует времени, чтобы преисполниться готовностью. Есть огромная разница между тем, чтобы хотеть что-то сделать, и быть готовым это сделать. У меня нет желания брать иглу и вытаскивать занозу из пальца, но у меня есть готовность сделать это, чтобы облегчить свои страдания и боль.

Я составил список. Некоторым людям я был готов возместить ущерб сразу, как только написал их имена. С другими – было сложнее. Я вложил список в книгу ежедневных размышлений и старался каждый день упоминать всех перечисленных в нём людей в молитве или медитации. Я ждал готовности возместить им ущерб.

Как появилась готовность

На свете было много людей, которым я причинила вред. Я ранила мужчин, с которыми вступала в отношения. Я ранила дочку и сына. Я ранила себя. Я вспомнила своих предыдущих партнёров и как обращалась с ними. Когда я решила закончить отношения, я не говорила об этом прямо, а вела себя так, чтобы человек сам меня бросил, и тогда из нас двоих я выглядела «хорошей».

Что касается детей, я припомнила весь причинённый им ущерб, и в Восьмом Шаге старалась найти способ простить себя. Я вспомнила, как вынудила дочь больше не доверять мне. Однажды я меняла постельное бельё, а она прыгала на простыни. Я осторожно приподняла её и переставила на другое место, чтобы спокойно доделать начатое. Но она снова прыгнула на край простыни, подумав, что я играю с ней. После двух или трёх раз я легонько дернула простынь, думая, что дочка плюхнется на попу и перестанет баловаться. Вместо этого она прокусила язык. В её взгляде ясно читалось: «Как ты могла так поступить!» В тот момент она перестала мне доверять. Она знала, что я сделала это не случайно.

Когда я составляла список тех, кому нанесла ущерб, мне казалось, будто я взяла палку и луплю себя ею. Мне было ужасно тяжело думать о том, какую боль я причинила людям. В детстве я страдала от необходимости хранить молчание. Сама мысль подойти к матери и рассказать всё, что я к ней чувствовала тогда, но не говорила, вызывала огромную боль. Меня угнетала мысль о том, что я передала свою семейную дисфункциональность детям, точно так же, как мой отец передал её мне. Да и я сама была жертвой собственной дисфункциональности.

Мне было нетрудно преисполниться готовности возместить ущерб, когда я наконец осознала, какое опустошающее воздействие я оказывала на людей, особенно на своих детей. Мои плечи сгибались под этой тяжестью. Я была очень благодарна за возможность увидеть и частично возместить нанесённый им ущерб, пока в душе моих детей навечно не поселился страх.

Восьмой Шаг придал мне сил

Я пришла к Восьмому Шагу с готовностью, желая выполнить то, что предлагала Программа. Я сдалась и написала имена всех людей, которым нужно было возместить ущерб. Даже имена тех, кого я ненавидела. Я перестала бороться и обвинять. Шаг требовал от меня составить список всех, кому я причинила вред, и преисполниться готовности возместить ущерб. У меня получилось и то и другое; я обнаружила внутреннее мужество, когда его не искала. Вот такая счастливая находка.

Выяснилось, что список Восьмого Шага имеет огромное значение. Я знала, что делаю что-то очень важное. Он стал продолжением Четвёртого Шага и тех действий, которые я предприняла тогда, в ходе его выполнения. Вот что значили для меня все эти Шаги. В конце концов я нашла способ сделать что-то конкретное, что было не просто, но имело огромное значение. И я получила поддержку.

Основная мысль Восьмого Шага

В Восьмом Шаге мы составляем список людей, которым причинили вред, и преисполняемся готовности возместить им ущерб. Когда мы составляем этот список, мы не забываем о своём Внутреннем Ребенке, о необходимости защищать его от вреда в процессе возмещения ущерба. Хотя в этом разделе в основном будет говориться о готовности и составлении списка, мы должны понимать, что в семьях многих взрослых детей по-прежнему отрицают наличие зависимости или дисфункции. Если вы придёте домой и заявите, что вы взрослый ребёнок, это может повлечь неожиданные последствия. В некоторых обстоятельствах нужно соблюдать осторожность. И всё же мы не позволяем страху или чувству дискомфорта воспрепятствовать нам в составлении этого важного списка.

В Восьмом и Девятом Шагах мы укрепляемся в намерении жить по-другому. Мы делаем нечто очень сложное, но это даёт уверенность и свободу. Мы выходим из зоны комфорта. Покидая зависимую и угодливую личность, мы обретаем новый дом. Мы укрепляем настоящую связь с Высшей Силой.

Теперь нам становится ясно, куда двигаться дальше, и мы верим, что сможем достигнуть цели. Мы понимаем, что можем измениться. К Восьмому Шагу мы уже освободились от мысли, будто никогда не сможем наладить свою жизнь. Уходит и ощущение, что мы особенные или неполноценные. Мы осознаём, что мы живые люди и совершаем ошибки, как и все остальные. Кроме того, мы начинаем понимать, что наш жизненный опыт ставит нас в особое положение. Мы способны помочь взрослым детям, которые всё ещё страдают и пока не смогли найти выход. Наши рассказы и знание программы ВДА – это золото для запутавшегося взрослого ребёнка, который мучается в одиночестве и дисбалансе.

В Восьмом Шаге мы принимаем свою жизнь и заявляем право на будущее, день за днём. Мы понимаем, что делаем. Мы узнаём, что можем говорить, доверять и чувствовать. Вместо скрытого контроля у нас появляется выбор. С помощью группы ВДА мы движемся вперёд. Мы можем доверять себе. Знать, кто мы есть – это нормально.

Отпустить родителей

В Восьмом Шаге мы лучше понимаем вред, который нанесли друзьям и близким. В Первом и Четвёртом Шагах мы проводили инвентаризацию своих родителей и родственников в дополнение к личной инвентаризации. Мы увидели, каким образом наше эгоистичное, манипулятивное, разрушительное поведение во взрослом возрасте было связано с нашими родителями. Не обвиняя окружающих, мы приняли ответственность за него.

В Пятом, Шестом и Седьмом Шагах мы начали больше внимания уделять своей ответственности и продолжили отделение от родителей и своей дисфункциональной роли. В Восьмом Шаге мы исследуем своё поведение более пристально, чем поведение родителей. Мы не стремимся забыть насилие, пережитое в прошлом, но сейчас мы готовы осознать вред, причинённый другим людям. Мы не одиноки на этом пути: у нас есть спонсор, друзья из Сообщества и Высшая Сила, которая никогда не покинет нас. В

Восьмом Шаге мы отдаём родителей Богу, как мы Его понимаем. В Решении ВДА сказано: «Когда мы снимаем с родителей ответственность за свои сегодняшние поступки, мы обретаем свободу принимать здравые решения, не реагируя, а действуя самостоятельно».

Составить список людей, которым мы нанесли вред, и прямо взглянуть на своё прошлое – это очень мужественный поступок. Он становится отражением той силы, которая всегда жила внутри нас. Как иначе можно было выжить и найти ВДА, если не благодаря этому внутреннему мужеству и заботе Высшей Силы? Раньше нам казалось, что мы выжили благодаря чистой случайности, но сейчас мы приходим к убеждению, что на каком-то уровне это было божественное вмешательство. Не все могут распознать эту силу, но многие понимают, что иначе бы нас здесь не было. Мы не должны были выжить, но выжили. Кто мог подумать, что мы найдём ВДА и будем размышлять над списком людей, которым причинили вред, и нам хватит уверенности, что мы сможем пройти через возмещение ущерба. Некоторые из нас знают, что должны были оказаться в тюрьме или в лечебнице, а те, кто оказались, понимают, как им повезло получить новый шанс. Мы хотим быть искренними. Хотим двигаться вперёд и привносить в общество что-то значимое. Мы хотим дать всё самое лучшее своим семьям и наконец-то быть с ними эмоционально, духовно и физически.

При подготовке списка Восьмого Шага многие из нас опираются на свои записи к Четвёртому Шагу. В нём должны быть имена, которые мы упоминали в ходе личной инвентаризации. При подготовке этого списка нам понадобится помощь спонсора или психолога. Один из духовных принципов Восьмого Шага – это готовность. Нам пока не нужно заглядывать вперёд, в Девятый Шаг. Мы просто составляем список людей, которым причинили вред, и преисполняемся готовности возместить ущерб. Этот список может включать в себя наших детей, работодателей, родственников, друзей и родителей. Мы осознаём, что родители зачастую были источником насилия над нами, но тем не менее многие из нас поступали с ними неподобающим образом. Некоторые из нас были расчетливы и действовали со злым умыслом. Мы всячески старались отомстить им. Мы ранили их, а в долгосрочной перспективе наносили вред и себе. Некоторые жертвы инцеста, например, добивались денег или подарков в качестве компенсации от родителя или родственника, нанёсшего им травму. В этом тяжело, но необходимо признаться для того, чтобы научиться иначе взаимодействовать с людьми. Если, пытаясь отомстить, мы неподобающим образом обращались с родителями, велика вероятность, что мы так же вели себя и с другими людьми. Насилие передалось от родителей, но именно нам нужно остановить его, изменив своё поведение.

Во многих ситуациях именно мы переходили черту, и нам нужно взглянуть на своё поведение ради собственного блага, а не ради своих родителей. Это наш список Восьмого Шага, и наш шанс измениться. Именно мы стремимся к переменам, следовательно, нам и предстоит совершить духовный подъём. Мы подметаем свою сторону улицы вне зависимости от того, что сделали или не сделали остальные. Мы препоручаем своих родителей Богу, как мы Его понимаем. Мы даём им свободу делать свой выбор и жить по своей воле. Мы отделяемся от них. Они не властны над нами, так же, как и мы не властны над ними.

Однако есть настолько развращённые или агрессивные родители, что взрослому ребёнку необходимо избегать их, дабы защитить свою безопасность и эмоциональное здоровье. Разумеется, мы серьёзно подумаем, прежде чем предложим жертве инцеста возместить ущерб насильнику. В этом случае возмещение должно касаться только того ущерба, который был нанесён взрослым поведением, после отъезда из родительского дома. Иногда возмещение ущерба состоит в том, чтобы защищать себя и осознать, что мы никоим образом не были причиной пережитого сексуального насилия. Многие взрослые дети в такой ситуации решают не встречаться со своим насильником и простить его заочно. Когда мы понимаем, что дисфункциональное поведение началось не с нас, мы становимся сильнее. Мы осознаём стыд, сопровождавший сексуальное насилие. Мы знаем, что теперь в нашей жизни может появиться здоровая любовь.

В то же время некоторые члены ВДА лично возмещали ущерб родственникам, которые подвергли их сексуальному насилию. Эти взрослые дети рассказывают, что возмещение ущерба в форме откровенного разговора с нанёсшим обиду родственником приносит в семью настоящую честность. В этом случае жертвы инцеста прощали своего родственника и производили прямое возмещение ущерба за своё взрослое поведение. Многие рассказывают о том, какое огромное облегчение они испытали. Обида и стыд исчезали.

Решение о том, как именно возмещать ущерб в подобных случаях, остаётся за взрослым ребёнком и его спонсором или психологом.

Готовность и прощение себя

Если мы сомневаемся, добавлять или нет человека в список Восьмого Шага, мы просим Бога о готовности хотя бы просто написать его имя. Это Восьмой Шаг, то есть пока речь не идёт о возмещении ущерба. Нам достаточно просто написать имя на бумаге и продемонстрировать готовность. Мы доверимся своей Высшей Силе, чтобы она указала нам время и место для возмещения ущерба. Многие из нас ещё удивятся, когда увидят, как Бог работает над созданием ситуаций, благоприятных для возмещения ущерба.

Этот тип готовности годится и для людей, которых мы ненавидим. Большинство взрослых детей, если будут честны с собой, обнаружат, что есть человек, которого они ненавидят. Принимая во внимание наш опыт, по-другому и быть не может. Иногда даже мысли об этом человеке причиняют сильнейший дискомфорт, но мы задумываемся над возможностью хотя бы написать его имя на бумаге.

Помимо готовности, основополагающим принципом Восьмого Шага является прощение себя. Пока мы не сделаем этого, мы не сможем простить других. Такова духовная аксиома. Но многим взрослым детям тяжело её принять, потому что с детства нас приучили сомневаться в себе и чрезмерно себя критиковать. Зачастую при возникновении проблемы мы чувствовали неуверенность, вину или осуждали себя. Даже если мы уверенно спорили или дискутировали по важным вопросам, внутри мы всё равно оставались к себе безжалостны. Мы осуждали себя, даже когда внешне осуждали других.

Прощение себя чуждо многим из нас, потому что основано на заботе и самоутверждении. В наших семьях мы редко сталкивались с подобным опытом. Если мы хотим добиться прогресса в программе ВДА, нам нужно серьёзно подумать над этой концепцией и применять её в жизни. Не простив себя, мы не сможем наслаждаться

успехами и будем думать, что недостойны любящих отношений. В ВДА мы учимся мало-помалу прощать себя, пока полностью не примем эту духовную концепцию. Она является ключом в развитии родительского отношения к себе.

В Восьмом Шаге мы по-прежнему учимся доверять себе и быть на своей стороне, не отступая. Когда у нас не получается простить себя, мы прямо признаём свои сомнения и укрепляемся в желании всё же достичь этого. Мы возвращаемся назад и снова пытаемся. Мы демонстрируем прощение, когда пишем своё имя во главе списка Восьмого Шага. Мы также демонстрируем его, когда прислушиваемся к тому, какие слова выбираем для самоописания. Если когда-то мы называли себя «ленивыми», «злыми» или «неспособными любить», то теперь мы говорим в более мягкой манере, используя выражения, которые свидетельствуют о приумножении внутренней любви. Мы всё чаще слышим свой собственный голос, который произносит: «Я думал, что меня невозможно любить, а на самом деле я ценный ребёнок Бога. Я – чудо».

Такие мысли или слова знаменуют, что мы прощаем и начинаем по-настоящему любить себя.

ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ВОСЬМОГО ШАГА:

готовность и прощение себя

Девятый Шаг

Лично возмещали ущерб этим людям, кроме случаев, когда это могло принести вред им или кому-то другому

Чтобы исправить ошибки, сначала нужно примириться с собой

Для возмещения ущерба бывает достаточно попросить прощения. Иногда нужно изменить своё поведение по отношению к другому человеку. Иногда – сказать правду. Для меня возмещение ущерба так или иначе связано с прощением. Мне необходимо простить другого человека за его вклад в случившееся, и потом я могу возместить нанесённый мною ущерб. Разумеется, силы и мужество на исправление своих ошибок появляются у меня, только когда я примирюсь с собой.

Расчищая обломки прошлого

Об ущербе, который я нанесла, будучи ещё маленькой девочкой, я могу рассказать прямо сейчас. Я нарвала маминых роз и подарила букет чудесной женщине, которая жила с нами на одной улице. Я надеялась, что она даст мне конфет, а ещё хотела отблагодарить за то, что она разговаривала со мной. Один раз я стащила деньги из маминого кошелька, чтобы расплатиться с другом брата, которому проспорила. Тогда я оправдывала свой поступок тем, что меня обманули и вынудили заключить пари, исход которого был predetermined. Я растратила несколько серебряных долларов из коллекции, подаренной родителями, и перебежала оживлённое шоссе, просто чтобы купить сладостей. Я одновременно встречалась с двумя мальчиками и обоим была неверна. Список можно продолжать до бесконечности.

Я рассказала матери о том, что срезала её розы, я попросила прощения, подарила ей другие цветы и больше никогда не прикасалась к чужому саду. Десять десятицентовых монет, украденных, чтобы выплатить долг, я отдала ей в тысячекратном размере. Я больше ни у кого не крала ни цента. Я рассказала матери и о серебряных долларах, и о том, как перебежала шоссе. Я купила новые монеты для коллекции, стала бережно хранить семейные реликвии и держаться подальше от опасных мест. Ни одному из тех мальчиков я не поведала о существовании соперника, но с тех пор я всегда встречаюсь только с одним кавалером.

Всё это было давным-давно. Но и когда я выросла, я тоже совершала поступки, которые совершать не следовало. Я нарушила нормы общественной морали и вступила в адюльтер. Я набралась сил разорвать эту связь, стала лучше к себе относиться и попросила прощения за неё на двенадцатишаговом собрании. Это пример такой ситуации, когда разговаривать с людьми, которым я нанесла ущерб, было бы вредно. В результате сложившихся тогда обстоятельств один брак распался, и жизни участников пошли под откос. Слишком много людей пострадало, поэтому я сочла невозможным заново беречь глубокие раны только для того, чтобы разыграть сцену раскаяния.

Своему любовнику я написала письмо и признала свои искажённые представления о любви, привязанности, заботе и отношениях. Я попросила прощения за горе, которое причинила ему, его семье и себе самой, и сожгла это письмо. Я много думала о суициде, но поняла, что таким образом смогла бы лишь прекратить собственную боль, но ничего не сделала бы с болью близких. Только продолжая жить и больше не устраивая вокруг себя никаких мыльных опер, я могу надеяться, что заглажу причинённый ущерб перед Богом и собой.

Всегда найдётся способ возместить ущерб

Как любой выздоравливающий взрослый ребёнок я до сих пор страдаю от высокой терпимости к насилию. Поэтому нередко люди успевают нанести мне серьёзный ущерб прежде, чем я замечу, что меня обижают, и приму меры для защиты. В выздоровлении, однако, мне нужно возмещать ущерб, который причинила я сама, вне зависимости от поступков другого человека. По возможности я стараюсь делать это лично и тем самым учусь смирению.

Если же личное возмещение ущерба может причинить мне вред, то я действую не напрямую, а косвенно. Для выполнения этого Шага совсем не требуется ставить себя в опасное положение. Я не назначаю встречу с человеком, который обещал убить меня, если снова увидит. Я не обязана извиняться перед пьющим алкоголиком, человеком под кайфом или любыми другими людьми, находящимися под влиянием дисфункции: никто из них всё равно меня не услышит. Во всех подобных случаях я возмещаю ущерб косвенно: пишу письмо, а затем его сжигаю; работаю в столовых для бездомных, реабилитационных центрах для алкоголиков или домах престарелых. Я могу отдать деньги на развитие какого-то сообщества или в благотворительную организацию, деятельность которой тем или иным образом связана с причинённым мной ущербом.

Основная мысль Девятого Шага

Этот Шаг может стать одним из самых значительных этапов нашего выздоровления в ВДА. Хоть он и внушает серьёзные опасения, на самом деле Девятый Шаг – величайший секрет нашего Сообщества. Эмоциональные и духовные награды, которые он принесёт, подобны большому сундуку с сокровищами. Никто не может предсказать, как будет развиваться процесс возмещения ущерба у вас, но мы твёрдо обещаем вам чувство удовлетворения и внутренний рост, которые превысят все ваши ожидания, если к этому Шагу вы подойдёте с честностью, искренностью и скрупулёзностью.

Можно сравнить Шаги, предшествовавшие Девятому, с духовным путешествием по веревочному парку. Чтобы преодолеть все препятствия, потребовалось рискнуть, воспользоваться поддержкой группы и ощутить своё внутреннее мужество.

Первый Шаг – это наша первая переправа, с неё мы начали исследовать последствия воспитания в нездоровой семье. Признание семейной дисфункциональности открыло вид на весь маршрут, лежащий перед нами. На Втором и Третьем Шагах мы застегнули страховочный пояс – нашли свою Высшую Силу, которая поможет встретиться с любыми препятствиями и испытаниями на пути. На Четвёртом и Пятом Шагах мы узнали, что такое доверять себе и другим, когда с высокой площадки мы полетели вниз спиной в объятия своих попутчиков. Они уже прошли эти Шаги и сказали, что и мы сможем. Казалось, нам завязали глаза: многие из нас не видели причин проводить инвентаризацию прошлого и рассказывать кому-то свою историю. Нам было не разглядеть, что ждёт нас на другой стороне, но мы доверились своим друзьям и Богу, чтобы они поймали нас. И наше падение закончилось в их объятиях. На Шестом и Седьмом Шагах мы сидели вместе со своей группой вокруг костра, слушали истории и соотносили их с собой. Мы поняли, что любой из нас – живой человек, и у каждого есть дефекты характера.

Восьмой Шаг стал для нас десятиметровым столбом, мы задирали голову и видели лишь узкую, но крепкую площадку на самой его верхушке. Сжимая в руке список Восьмого Шага, мы стали медленно карабкаться навстречу свободе и Богу. Мы поднимались и видели кроны деревьев. Ненадолго приостановились, чтобы проверить

страховочный ремень – это пройденный Третий Шаг и наше решение довериться Высшей Силе. Мы опустили глаза вниз и увидели улыбающиеся лица своих друзей. Они отлично знали, куда мы пытаемся направить свою жизнь. Мы взбирались всё выше и выше, и уже вершины деревьев остались позади. Мы добрались до перекладины на конце столба и аккуратно встали на неё. Ноги задрожали, но вскоре мы уже выпрямились во весь рост.

Мы стоим там со списком Восьмого Шага в руках, с изумлением наблюдая перспективу, которую трудно было представить. Наконец-то мы поднялись над всем этим и ясно увидели то, что лежит внизу. Мы видим, что не виноваты в дисфункции родителей. У самого горизонта выстроилась бесконечная череда предыдущих поколений нашей семьи. Их здесь наверное не меньше ста. Впереди мы видим отца и мать, они сами дети рядом со своими родителями. Мы узнаём своих дедушек и бабушек. Увидеть беззащитных детей в собственных родителях – совершенно неизведанный для нас опыт.

Вскоре мы замечаем, как через всю череду наших предков перемещается свёрток. Каждое новое поколение передаёт его в руки следующему. Вот он уже приближается к бабушкам и дедушкам, а затем – и к нашим родителям. Переходя от владельца к владельцу, свёрток становится всё тяжелее. Его приходится прижимать к животу, чтобы удержать и передать дальше. Мы внимательно смотрим на него и начинаем узнавать. Наше зрение сильно улучшилось: благодаря работе по Шагам, многое стало видеться яснее. Дедушка с бабушкой наклоняются и вручают свёрток нашим родителям. Как только эти двое детей берут его, мы понимаем, чем их наградили. Это многовековые стыд, покинутость и утраты. Мы обдумываем увиденное, и к нам приходит осознание, что становиться хозяином этого свёртка совсем не обязательно. Он нам не принадлежит. Мы свободны. Мы оглядываемся и видим чистый горизонт. Там ещё нет ни одной семьи. У нас есть шанс прервать передачу семейной дисфункции.

Приступая к Девятому Шагу, мы забываем об обвинениях в чей бы то ни было адрес. Мы не виним ни родителей, ни себя. Мы готовы возместить ущерб тем, кому навредили сами, чтобы стать свободными и служить Богу и обществу. Мы обязуемся защищать себя и своего Внутреннего Ребёнка, главное – не пытаться увильнуть от этого Шага. Мы чувствуем, что приблизились к Богу, нам хочется жить и дать жить другим. Мы учимся родительскому отношению к себе с любовью и нежностью. Над нами ясное небо, и мы идём в Девятый Шаг.

Двигаться твёрдо и осторожно

На Девятом Шаге мы исправляем отношения с собой и другими. Кроме того, мы расчищаем обломки прошлого и отпускаем обиды. Иногда возмещение ущерба восстанавливает общение между людьми; оно же может положить конец прошлым отношениям или связям.

Имея при себе список Восьмого Шага, мы хорошо понимаем, кому навредили и к кому пойдём возмещать ущерб. И хотя делать это мы будем в одиночку, мы помним, что на самом деле мы не одни.

Эмоциональные и духовные награды, ожидающие нас впереди, ошеломляют. Они нематериальны, но служат нам заверением, что мы наконец-то меняем свою жизнь к лучшему. Мы заняты настоящим делом, которое преобразует нашу жизнь. В Девятом Шаге мы собираем вместе кусочки духовного замысла, очерченного предыдущими Шагами. Мы строим новый дом. Включаем в нём свет, распахиваем окна, созданные руками Духа Вселенной. Нам предстоит ещё много работы, но фундамент уже заложен.

Мы смиренно приступаем к Девятому Шагу с предчувствием значимого поворота на жизненном пути. Мы освобождаемся от оков нездоровой зависимости и наследственного стыда. При поддержке ВДА мы понимаем, что можем снять с себя вину и стыд за прошлое поведение. Мы видим, что появился шанс разобраться с ошибками, которые раньше казались непростительными. Многие годы мы обвиняли себя за прошлые мысли и поступки. Их немалая доля – это обратный эффект того, что нам самим пришлось пережить в детстве. Некоторые из нас ужасно мучились с этими шаблонами поведения, веря, будто наша душа полна зла и для нас нет надежды. Быть может, мы и пытались измениться, но потерпели неудачу. Нам казалось, мы не похожи на других. Какие-то наши поступки вредили окружающим, какие-то выходили за рамки закона. В Девятом Шаге мы даём имя тому, что сделали, и возмещаем ущерб за свои действия. Благодаря ВДА у нас появляется возможность получить прощение даже за самые серьёзные проступки, если мы найдём в себе смирение и обратимся за помощью к Высшей Силе. Но главное условие – это честность.

Наши искренность и усилия дают результат, и мы обнаруживаем, что нас перестаёт мучить прошлое. Мы постепенно избавляемся от вины и стыда, которые так долго носили в себе. Мы обретаем свободу, и благодаря этому наше поведение меняется к лучшему. Мы знаем, что доверять себе – естественно. Мы видим, что источником разрушительного поведения были стыд и страх покинутости. Получая помощь и поддержку, мы перестаём воспроизводить то, что когда-то сделали с нами.

Нам нужна полная свобода. Мы хотим освободиться от пищевой, сексуальной, игровой, наркотической и финансовой зависимости. Мы хотим хорошо спать, наслаждаться работой, участвовать в улучшении мира. Мы возвращаем себе свои силы и занимаем место, предназначенное нам: мы личности и у нас есть что предложить другим. У нас появляется выбор. Мы хотим обрести мудрость и способность различать истинную суть вещей. Мы знаем, что путь ВДА прост, практичен и развивает нашу духовность. Программа – это образ жизни, который работает во всех сферах. Он поможет нам в карьерных решениях, в личных испытаниях, в вопросах, связанных с Богом, а кроме того, позволит встретиться с прошлым и найти исцеление от насилия и пренебрежения.

Мы как можно более беспристрастно перечитываем список возмещения ущерба. Мы не осуждаем ни себя, ни других за ошибки. Нужно сосредоточиться на своих промахах и не оценивать других.

Хотя возмещение ущерба – непосредственная цель Девятого Шага, нужно чётко понимать, что на этом этапе мы также стараемся изменить саморазрушительное поведение. Конечно, в своих отношениях мы вредили другим людям, но мы наносили вред и себе, потому что с ранних лет привыкли к покинутости и пренебрежению. Мы воссоздавали перфекционизм, грубость, манипуляции, к которым приспособились, когда были детьми. Как бы тревожно это ни звучало, но мы постоянно выбирали людей,

склонных к насилию, или сами применяли насилие к окружающим, когда контролировали их. В Девятом Шаге нам предстоит встретиться с некоторыми из этих людей, и мы должны отнестись к этому спокойно, без сурового осуждения себя или пьянящей уверенности. Велика вероятность, что большая часть из них по-прежнему пребывают в отрицании. Кто-то вообще не поймёт, что мы пытаемся сделать, но суть не в этом. Мы чётко представляем свою истинную цель и ясно осознаём намерения.

Искренность, краткость, смирение – вот чем мы руководствуемся, возмещая ущерб. Не нужно забывать, что мы делаем это для собственной пользы. Мы не пытаемся вылечить или исправить другого. Если человек тоже выигрывает от наших действий, мы испытываем благодарность, но не в этом наша цель. Она заключается в том, чтобы укрепить преданность себе, исправить свои ошибки и продолжить духовное путешествие.

В процессе возмещения ущерба мы не пытаемся информировать людей о ВДА за исключением тех ситуаций, когда они сами настаивают на этом. И даже тогда мы говорим, не вдаваясь в подробности, если только нас не попросят рассказать больше. Мы не привлекаем новых членов в наше сообщество. Мы вообще не поднимаем тему заново обретенной духовности, если обстоятельства сами к тому не располагают. Не очень-то мудро будет подойти к тому, кому мы нанесли ущерб, и объявить, что теперь мы сосредоточились на Боге. Сделав так, мы лишь рискуем прослыть религиозными фанатиками.

Возмещать ущерб можно по-разному, но помните, что главное – исправить вред, который мы причинили. Начать мы должны с себя. Как никто другой на планете, мы нанесли себе глубочайший ущерб созависимым поведением, наркотиками, зависимостью от секса, работы, азартных игр и еды. Сотни раз мы покидали себя и сурово осуждали. Мы настолько боялись одиночества, что оставались в отношениях, полных насилия, гораздо дольше, чем может себе представить психически здоровый человек. Мы впали в безумие. Это выглядит так, словно мы несколько раз подряд засовываем руку в дверной проём, чтобы вновь прищемить её, или кладем ладонь на горячую плиту, твёрдо веря, что иначе жить невозможно. Многих из нас окружающие осуждали и наказывали, а мы продолжали уходить всё дальше от Бога, как мы Его понимаем. Но больше этого не будет. Мы нашли своё место в ВДА. Мы кое-что значим. Мы можем простить себя.

Приступить к возмещению ущерба позволит наше внутреннее мужество. Мы не оправдываемся, а обещаем приложить все усилия к тому, чтобы измениться. Мы чётко формулируем свои намерения вместо того, чтобы расписывать грандиозные планы и торжественно клясться, что мы полностью переродимся. Наши действия, а не слова должны свидетельствовать о переменах.

Не нужно усложнять возмещение ущерба, но в то же время здесь не место небрежности. Кроме того, мы не вступаем в споры или словесные перепалки, чтобы не причинить дополнительный ущерб. Нам понадобится смирение и искреннее желание исправить сделанное или вернуть человеку то, что мы у него отняли.

Возмещая ущерб, мы можем сказать: «Я работаю по программе, в рамках которой учусь вести себя по-другому и жить более честно и открыто. Часть этого процесса связана с возмещением ущерба людям, которым я нанёс вред своим поведением. Я хочу признать, что причинил тебе ущерб, когда _____ (назовите поведение, поступок или нечто другое). Мне хотелось бы исправить ситуацию. Я не ищу оправданий, но должен сказать, что поступал так, потому что мало знал о жизни. Я работаю над тем, чтобы изменить своё поведение».

Если мы задолжали деньги, мы всеми силами стараемся их вернуть. Если мы пристыдили кого-то публично, мы публично возмещаем ущерб. Если мы обманывали государственные органы или начальство, мы находим способ и здесь исправить ситуацию: мы либо работаем сверхурочно, либо жертвуем деньги на стоящее дело. Пойти в тюрьму или реабилитационный центр и там нести весть надежды ВДА – отличный способ вернуть обществу свои долги. Это также положительно сказывается на нашем выздоровлении. Мы отдаём то, что получили сами, и, помогая страдающему взрослому ребёнку, помогаем миру вокруг стать лучше.

Когда мы решаемся возместить ущерб своим родителям, мы не должны забывать, что возвращаемся туда, где терпели жестокость или пренебрежение. Если мы мстили родителям, сами применяли к ним насилие или использовали их внуков, чтобы им навредить, нужно задуматься о возмещении ущерба. Однако стоит учесть и Внутреннего Ребёнка, которому придётся идти вместе с нами. Многие родители применяли физическое насилие, обвиняли, манипулировали, мстили, жалели себя, оценивали, игнорировали, были мелочными, агрессивными, не умели слушать, подавляли, запугивали, отстранялись или не любили. Другие были слишком милыми, нерешительными, непоследовательными, странными, апатичными, всё время волновались, хандрили, жертвовали собой, предсказывали трагический конец мира или собственных детей. Их души мы вручаем в руки Бога. Мы не несём ответственность за своих родителей. Не нам исправлять их жизнь: мы бессильны перед ними и тем выбором, который они совершают.

Когда речь идёт о возмещении ущерба родителям, нужно найти золотую середину между защитой своей Истинной Личности и стремлением выполнить духовную задачу Девятого Шага. В этом Шаге нас призывают быть честными и приложить все усилия к тому, чтобы исправиться. Мы должны помнить, что родители – духовно больные люди, которые воссоздавали то, что когда-то сделали с ними. Не нужно ни оправдывать тот вред, который они нам причинили, ни обвинять их. Возмещая ущерб, мы препоручаем их Богу и ограждаем себя.

Главное в этом процессе – прощение. Мы хотим, чтобы простили нас, и прощаем своих родителей. Это не означает, что мы забываем сделанное ими или преуменьшаем значение их поступков. Мы прощаем их для того, чтобы идти дальше и освободить свою душу. В прощении заложена духовная сила. На протяжении всей истории человечества в разных уголках мира люди отмечали внутреннюю ценность этого духовного акта. В ВДА мы говорим о том же.

Опыт показывает, что в некоторых родителях просыпается искреннее желание измениться. В других – негодование и потребность избежать ответственности. Если они агрессивны, нам нужно позаботиться о своей безопасности и подумать, стоит ли встречаться с ними для возмещения ущерба. Какими бы ни были обстоятельства, мы должны возмещать ущерб для себя, не фокусируясь на возможном ответе с той стороны. Мы хотим сделать всё, что в наших силах, чтобы расчистить обломки прошлого и жить в настоящем с честностью, надеждой и духовностью. У нас появляется своя жизнь. Мы освобождаемся от последствий воспитания в дисфункциональной семье.

Возмещение ущерба детям

Когда мы возмещаем ущерб своим детям, мы должны говорить просто и постараться, чтобы язык соответствовал их возрасту. До разговора следует обсудить своё намерение со спонсором или психологом. Как правило, детям не нужно слышать обо всех подробностях насилия или пренебрежения с нашей стороны. Всё это они прочувствовали сами и сейчас гораздо больше хотят увидеть перемены в нашем поведении, чем услышать психологические или другие сложные объяснения.

Мы искренне переживаем и раскаиваемся в том, что причинили детям, но в тоже время стараемся не испытывать излишней вины. Потому что она способна заставить нас с ненужной избыточностью компенсировать их утраты и в процессе стать ещё худшими родителями, чем мы были раньше. Многие выздоравливающие родители, терзаемые угрызениями совести, позволяют детям чаще совершать дисфункциональные поступки или терпят их выходки в свой адрес, пока не взорвутся от гнева. Не нужно забывать, что мы остаёмся их родителями и кое-какие навыки воспитания у нас всё-таки есть. А кроме того у нас есть неподдельное желание любить своих детей и помочь им жить лучше, чем жили мы сами. Мы здраво оцениваем своих детей и их поступки; справляться с их поведением нам помогают собрания, работа по Шагам, помощь спонсора, психолога или духовного наставника.

Когда нам удаётся заботиться о себе и просить о помощи, у нас появляются силы выслушать своих детей, если им захочется поговорить о собственных чувствах и переживаниях. Это крайне важно. Мы стараемся не подталкивать и не вести детей к такому разговору, пока не уверены в том, что нами движет. Родители, которые упрощают детей поскорее всё с ними обсудить, на самом деле только хотят облегчить собственные неприятные чувства от осознания того, какое дисфункциональное воспитание они обеспечили. Делая вид, будто они хотят выслушать ребёнка, такие родители в действительности выведывают, что он думает о них и как к ним относится. Если в такой ситуации ребёнок откроется, скорее всего, его мысли или чувства обесценят. Однако существует и другой сценарий: откровенность ребёнка о нездоровом поведении отца или матери потрясает родителей настолько, что они теряют голову и избыточно компенсируют свои ошибки. Чтобы быть в состоянии выслушать своего ребёнка и удержать равновесие, нам необходимо посещать собрания и иметь твёрдую почву под ногами.

То же самое необходимо учесть и тем членам ВДА, у которых есть внуки. В таком случае мы можем винить себя ещё сильнее, потому что передали дисфункцию двум поколениям. Однако нужно помнить о важной особенности нашей жизни. У нас есть мужество. Мы отдаём себе отчёт в своих поступках и поведении, а не отрицаем их. Те из нас, у кого есть внуки, несут всю тяжесть положения первопроходца: зачастую мы первыми из всей дисфункциональной семьи решаемся выздоравливать. Возможно, нас критикуют и не понимают родственники, но мы не отказываемся от своей цели и продолжаем путь.

Мы должны стремиться к тому, чтобы простить себя и не упиваться преувеличенным чувством вины. Если нас парализует прошлое, мы не забываем свою программу и помним, что исполняем волю Бога. Мы должны посещать собрания, молиться, просить о помощи и быть готовыми к тому, что дети или внуки захотят с нами поговорить.

Кроме случаев, когда это могло принести вред им или кому-то другому

Когда мы возмещаем ущерб, важно не причинить дополнительного вреда другому человеку, случайно раскрыв ему лишнюю или неуместную информацию.

Так, если мы возмещаем ущерб бывшей супруге, не нужно рассказывать о романе с её сестрой. Сейчас это не важно. Мы признаёмся в измене спонсору или психологу и в сердце своём знаем, что вели себя нечестно. Мы меняем своё поведение и стараемся держаться подальше от бывшей жены и свояченицы.

Тем из нас, кто в браке вёл неразборчивую сексуальную жизнь, не стоит торопиться с признаниями, если только мы не заразились болезнью, передающейся половым путём, и не представляем угрозу для партнёра. В последнем случае, мы должны рассказать о своей сексуальной активности, чтобы человек мог обратиться за медицинской помощью.

Множество браков распалось из-за того, что наружу выплыли внебрачные связи супругов. Хотя на первый взгляд кажется благородным рассказать о неверности, такие рассказы нередко становятся поводом для ревности, в конце концов разрушающей отношения.

Перед нами открыты по крайней мере две возможности удовлетворить требование Девятого Шага о предельной честности. Немало неверных жён и мужей сознавались в своих изменах спонсору или психологу, меняли своё поведение и не впутывали в этот процесс своих супругов. Есть люди, убеждённые, что лучше всего прямо рассказать об этом мужу, жене или партнёру. Какой путь выбрать, решать тому, кто выполняет Шаг. Самое главное здесь честность, готовность рассказать кому-то о своём обмане и твёрдое намерение измениться.

Многие взрослые дети погрязли в долгах и не умеют обращаться с деньгами. Некоторые скрываются с чужими средствами или не имеют возможности выплатить те огромные суммы, которые они растратили, украли или манипуляциями выманили у знакомых, работодателей или родственников. Девятый Шаг не предполагает, что мы станем прозябать в нищете в благородной попытке выплатить абсолютно всё. Однако это не означает, что мы должны отказаться от выплаты разумных сумм, в счёт средств, которые нам давали или одалживали. Если для этого требуется экономить, мы поступаем именно так. Мы хотим изменить своё отношение к трате денег. Девятый Шаг поможет нам жить по средствам и расти духовно.

Если сумма долга настолько велика, что нам грозит банкротство или нечто подобное, необходимо всем сердцем ощутить, что мы бы выплатили долг, будь у нас достаточно средств. Мы ведём себя по-новому и не увеличиваем сумму долга, пока на нас висят невыполненные обязательства. Нечестно утверждать, что мы выплатим долг при появлении достаточных средств и в то же время расточительно тратить имеющиеся. Такое поведение противоречит Девятому Шагу.

Если вы воровали или манипуляциями вытягивали из окружающих деньги, подарки или другие блага, это тоже должно прекратиться. Если вы продолжаете такое поведение, значит, вы находитесь в срыве и отворачиваетесь от Бога. Воровство или выманивание денег в конечном счёте разрушительно сказывается на нас, потому что нарушает нашу связь с Божественным.

Если мы совершили преступление, оставшееся нераскрытым, нужно рассказать об этом спонсору или получить юридическую консультацию. Мы должны быть готовы сдать властям, если решим, что именно этот путь является правильным.

Найти способ возместить ущерб нам помогут искренность и терпение. Так, умершему человеку мы можем написать письмо и прочесть его вслух. Если мы не знаем, где живёт человек из нашего списка, мы ждём, пока Бог укажет нам, как поступить. Если мы сохраним готовность и оставим результаты на волю Создателя, то с изумлением обнаружим, как замечательно работает наша программа. Во многом процесс возмещения зависит от нашего отношения и готовности действовать, когда представится случай.

Сексуальная компульсивность

Многие взрослые дети страдают от сексуальной зависимости, она причиняет невероятные страдания и служит причиной абсолютной изоляции от общества. Однако этим отчуждение не ограничивается. Внутри взрослый ребёнок тоже оказывается разделённым. Сексуально-одержимая часть личности противоречит Истинному Я, и образуется площадка для постоянной борьбы между компульсией и желанием поступить правильно. Таким образом, в человеке две части личности воюют друг с другом. Этот конфликт знаком всем взрослым детям, сексуальная компульсивность лишь усугубляет его. Зависимые от секса живут в состоянии токсического стыда, подпитываемом отчаянием. Каждый день они дышат, двигаются и живут словно в аду. Ими управляют одержимость и навязчивые состояния, полностью подавляющие их разум. Эти взрослые дети – глубоко израненные души, но и они найдут облегчение, если останутся предельно честными и смогут продержаться, пока Бог будет действовать.

По мере усугубления зависимости от секса взрослый ребёнок всё больше начинает походить на двух разных людей. На работе это трудолюбивый и творческий человек, а после неё – одержимый сексом наркоман, рыскающий по общественным туалетам, парковкам или барам в поисках новой «дозы». Мы не занимаемся морализаторством и не обсуждаем индивидуальные сексуальные предпочтения. Мы говорим об эгоистичных хищниках, которые подвергают опасности себя и других, занимаясь незащищённым сексом или совершая преступные действия сексуального характера. Такое поведение может быть характерно для любого взрослого ребёнка: как для гомо-, так и гетеросексуала. Сексуальной компульсивности нет дела до вашей ориентации. Кроме того, не стоит забывать о невинных людях, страдающих от противоправных действий такого взрослого ребёнка.

После очередного сексуального употребления, многие из этих взрослых детей переживают неподдельный ужас от своего поступка, и тем не менее они будут возвращаться к подобному или худшему поведению, если не станут настойчиво искать помощи. Они живут в повторяющемся цикле «работа – навязчивые мысли – употребление – раскаяние». Некоторым из этих взрослых детей суждено провести остаток жизни в тюрьме за сексуальное преступление, которое они неизбежно совершают.

Почти все зависимые от секса взрослые дети когда-то были жертвами сексуального насилия. Этим мы не пытаемся оправдать их взрослые поступки, а лишь напоминаем, что и они были детьми, которым не оставили выбора. Как и у любого из нас, их личность расколота. Они могут выздоравливать в ВДА.

Если мы применяли сексуальное насилие или были одержимы сексом, необходимо до глубины души осознать, что мы поступали неверно. Нельзя преуменьшать свои поступки. Есть люди, с которыми мы поступили так ужасно, что теперь никогда не сможем к ним даже подойти. Возможно, к некоторым своим жертвам нам запрещено приближаться законом. Бог понимает, что мы совершили, и знает, с чем нам приходится иметь дело сейчас. Мы ищем поддержки у спонсора или доверенного друга, а свою потребность получить прощение передаём Высшей Силе. Мы молимся о прощении и способности измениться.

Некоторые из нас достигли тяжелейшего состояния: стали одержимы порнографией, занимались групповым сексом, зоофилией, БДСМ практиками, компульсивной мастурбацией и другими формами сексуального насилия. И всё равно мы можем измениться. Мы родились другими. Все мы, вне зависимости от наших поступков, по-прежнему дети Бога. Нельзя забывать, что Бог всегда любит нас. Такова его милость к взрослым детям, которые сегодня бьются в этой агонии.

Опыт показывает, что в их душе есть благие намерения, и они хотят измениться. Чтобы освободиться от сексуальной зависимости, им необходима милость Бога и профессиональная помощь. Мы должны знать, что милость Его безгранична для тех, кто искренне желает перемен. Высшая Сила всегда рядом, сколько бы раз мы ни упали – один или тысячу. Каждое мгновение Бог, как мы Его понимаем, любит нас. Это трудно понять взрослому ребёнку, который вырос в доме, где его наказывали или осуждали. Нам кажется, что у нас мало шансов или их почти нет. После нездорового поступка нам хочется, чтобы нас покарали, но любящий Бог ждёт, когда мы сами признаем поражение. Мы должны стараться и развивать готовность. Высшая Сила одинаково любит нас и когда у нас всё получается, и когда не получается ничего. Любящий Бог никогда не покинет взрослого ребёнка, который искренне хочет измениться и прикладывает к этому усилия.

Конечно же, если мы столкнулись с подобной проблемой, без чуда не обойтись. Взрослых детей, о которых мы говорили, ожидает множество чудес, если они всем сердцем будут искать Бога. Помимо этого, регулярное посещение собраний, молитва, общение с членами ВДА значительно ослабляют силу компульсии. Мы молимся и молимся неустанно.

ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДЕВЯТОГО ШАГА: прощение и мужество

Десятый Шаг

Продолжали личную инвентаризацию и когда оказывались неправы, немедленно признавали это.

Десятый Шаг помог увидеть границы

Этот Шаг рассказал мне о границах больше, чем я мог представить. Первое время в Программе я то и дело извинялся перед всеми по малейшему поводу. Как-то раз я стал мысленно оценивать одного человека и сплетничать у него за спиной. Вскоре я почувствовал себя виноватым, но не смог нормально отреагировать на здоровое чувство вины. Моё искажённое понимание Шагов заставило меня позвонить этому человеку ни с того ни с сего и начать извиняться. Было неловко, потому что он понятия не имел о моих поступках. Я смутился, пока говорил. И понял, что нарушил чужие границы, хотя и не хотел ничего плохого. Тогда я выздоравливал без спонсора, таковы были плоды этого выздоровления.

Благодаря Десятому Шагу и спонсору я понял, что быть честным не значит посвящать в свои мысли всех вокруг. В конце дня я могу провести инвентаризацию мыслей и поступков и позвонить спонсору, если что-то беспокоит или тревожит меня. Я понял, что мысли – это только мысли, им необязательно превращаться в действия. Жить с этим знанием стало гораздо легче. После анализа прошедшего дня, я немедленно возмещаю ущерб, если причинил его кому-то. Теперь я вижу, где пролегают границы. И они у меня есть.

Десятый Шаг даёт результаты

Мне стало гораздо спокойнее жить, когда я научилась быстро признавать свою неправоту. Как выяснилось, окружающим это обычно нравится. Если я быстро признаю причинённый мною ущерб, то на обиды не остаётся времени. Мне не нужно расходовать энергию на обвинения, не нужно рационализировать и замечать следы. Я не застреваю в чувстве вины или стыда. Способность признать свою неправоту, когда я действительно неправа, даёт невероятную свободу. Я глубоко благодарна за это состояние.

Хорошие поступки

Десятый Шаг научил принимать себя и не судить слишком строго. Раньше я зорко высматривал, за что бы отругать себя и выставить виноватым. Однако благодаря регулярной инвентаризации своего поведения, я заметил, что совершаю массу хороших поступков. В Десятом Шаге я начал уделять им внимание. Анализируя своё поведение, я всегда отмечаю то, чем я доволен. Мне это необходимо. В этом я нахожусь в равновесии.

Я не усложняю Десятый Шаг

Мне важно, чтобы Десятый Шаг проходил просто. Он не должен превращаться в пытку, ожидающую меня в конце каждого дня. У меня есть несколько вопросов, которые я задаю себе перед сном. Кого я сегодня оценивала? Критиковала ли себя или другого человека? Скрываю ли я что-нибудь, о чём нужно рассказать? Насколько я люблю себя и отношусь к себе по-доброму? Удалось ли мне сегодня заметить, что я такой же человек, как все остальные?

Я отвечаю на все эти вопросы и возмещаю ущерб, если это необходимо. Мой Десятый Шаг очень прост. И он приносит мне бесконечные духовные подарки. Я стала честнее, я могу говорить о своих чувствах и поступках, не ожидая пока ситуация усугубится. Я благодарна ВДА.

Каждый вечер я анализирую прошедший день

Перед сном я всегда что-нибудь читаю, а также провожу инвентаризацию сегодняшнего поведения. Потом я молюсь, и планирую, что буду делать завтра.

Основная мысль Десятого Шага

В Десятом Шаге мы продолжаем инвентаризацию своих мыслей и поступков. Мы всё больше отпускаем контроль и разоблачаем отрицание последствий воспитания в дисфункциональной семье. Мы учимся объективно воспринимать своё поведение, стараясь не брать ответственность за поступки других людей. В то же время мы сдерживаем привычку обвинять окружающих, когда совершенно очевидно, что неправы мы сами и просто боимся или стыдимся в этом признаться. В этом случае мы действуем просто. Нам уже не нужно тщательно анализировать своё поведение, мы и так знаем, что получили в детстве травмы и работаем над ними по Шагам. Далеко не каждое возмещение ущерба или просьбу о прощении нужно сопровождать пояснениями о том, как мы росли и как жили до выздоровления. Мы хорошо знаем свои проблемы и возмещаем ущерб, стараясь не быть многословными, но проявляя искреннее желание измениться. Чем проще мы поступаем, тем лучше. Однако бывают случаи, когда возмещение ущерба требует рассказа о нашем прошлом и долгих объяснений с нашей стороны. Мы способны распознать такие ситуации.

Десятый Шаг помогает применять то, чему мы учимся на собраниях, и оценивать своё выздоровление. Мы всеми силами стараемся укрепить перемены, которых добились с большим трудом. В нашей жизни стало больше честности и одобрения себя. Мы знаем, что не должны быть идеальными и непогрешимыми, чтобы нас любили и принимали. Можно совершать ошибки и смеяться над собой, не мучаясь от стыда. Мы меньше боимся людей и их мнения о нас.

Мы пробуем думать и поступать по-новому, но, чтобы пройти путь выздоровления, придётся потрудиться. Перемены не произойдут в одночасье, снова и снова будет появляться искушение поступать так, как мы привыкли. Программа ВДА не простая, но награды её велики, их получит каждый, кто искренне старается.

На Десятом Шаге мы оттачиваем духовные принципы, которые изучаем и применяем в повседневной жизни. Чтобы оставаться в хорошей духовной форме, мы должны посещать собрания, делиться чувствами и поддерживать других. Помогая попугайчику в его выздоровлении, мы помогаем себе и выходим из изоляции. Мы учимся отдавать и вносим вклад в благополучие своей домашней группы. Этот Шаг способствует постепенному улучшению личной и духовной жизни.

В Десятом Шаге мы проверяем, как часто пользуемся программой ВДА, чтобы принимать здоровые решения и улучшать отношения в семье и на работе. Если мы хотим быть собой, нам нужно всегда и везде применять принципы ВДА. Да, дома и на работе практиковать Программу сложно, но нужно. Речь не идёт о том, чтобы

проповедовать идеи ВДА и нарушать границы других людей. Однако мы не теряем готовности применять принципы честности, смирения и прощения как на собраниях, так и за их пределами. Мы просим о том, в чём нуждаемся, и держим своё слово. Конечно, это не просто, но не сложнее, чем жить в зависимости. Наши нездоровые решения требовали сил на своё выполнение. Чтобы практиковать духовные принципы и проводить инвентаризацию своей жизни, тоже понадобятся силы, но эти силы пойдут на развитие любви к себе.

У нас намного больше мужества и стойкости, чем мы думаем. Нам необходимо применять ВДА в любой сфере жизни, тогда мы и дальше будем расти эмоционально и духовно. Мы не можем позволить другому человеку отвлечь нас от нашей программы, сбить фокус и лишить ориентиров.

Мы учимся определять тревожные сигналы, которые раньше предвещали желание убежать от своих проблем. Многие взрослые дети погружаются в грёзы и сны наяву, чтобы вырваться из настоящего. Десятый Шаг помогает замечать вещи и обстоятельства, способные спровоцировать уход в фантазирование и диссоциацию. Кроме того, мы учимся распознавать свою одержимость другим человеком или каким-либо занятием, видя, как с помощью этой одержимости избегаем своих чувств и перестаём жить «здесь и сейчас». Десятый Шаг, поддержка спонсора или психолога помогают нам прерывать фантазирование и диссоциацию. Когда с нами происходят такие эпизоды, мы расслабляемся и обдумываем, что могло послужить их причиной. Вполне возможно, что событие, спровоцировавшее их, случилось на несколько дней или часов раньше. Мы берём паузу, глубоко дышим и восстанавливаем связь с происходящим. Мы позволяем своей программе выздоровления помочь нам выйти из этой ситуации. У нас получится. Мы справимся. Мы сможем прожить свои чувства, вынести воспоминания и исцелиться.

Нам не удастся избежать внешних раздражителей, но мы можем по-другому реагировать на них. Не нужно замыкаться в изоляции. В любую минуту нам доступна поддержка. Мы не одиноки. Какие бы мысли и чувства не посетили нас, мы можем обсудить их с другим человеком.

Ежедневная или еженедельная инвентаризация не имеет ничего общего с чрезмерной бдительностью, от которой мы страдали раньше. Проводя инвентаризацию по Десятому Шагу, мы уже не так сурово оцениваем себя, потому что помним: мы живые люди и всегда будем совершать ошибки. Мы знаем, что на собраниях ВДА можем рассказывать о своих чувствах и промахах, не боясь осуждения. Мы договорились с Внутренним Критиком и теперь слушаем своего настоящего родителя, которого многие из нас называют Богом.

Существует две рекомендации по ежедневной или еженедельной инвентаризации: не усложняйте и равное внимание уделяйте тому, что уже делаете правильно, и тому, над чем ещё предстоит поработать. Старайтесь замечать то хорошее, что делает ваша группа. Это важно для родительского отношения к себе с добротой и терпением. Когда мы понимаем, что навредили кому-то, мы быстро признаём это и двигаемся дальше. Если мы уже не раз извинялись, нужно перестать это делать и поменять своё поведение. В этот период мы стараемся не осуждать себя за ошибки и не делать того, что обидит или нанесёт ущерб другому человеку. Мы не совершенны и никогда такими не будем. Мы выздоравливаем среди людей, которые стараются жить достойной жизнью и корректировать своё проблемное поведение. ВДА – сообщество самых травмированных и израненных людей в мире; тем не менее нам удаётся принимать своих попутчиков и помогать им. Мы восстанавливаем собственную жизнь

и поддерживаем своих товарищей. Больше нам некуда пойти. Мы должны держаться вместе, принимать и любить друг друга, помня, что наш путь не будет лёгким. Мы не жалуемся на свою жизнь. Мы трезво оцениваем её и берём за неё ответственность в Десятом Шаге и во всех остальных Шагах. Всё это не просто, но мы ценим тот этап, на котором находимся сами, как и тот, на котором находится наше сообщество. Мы следуем обязательству жить в согласии с духовными принципами и справедливо относиться как к себе, так и к окружающим.

Только сегодня

Десятый Шаг напоминает, что мы должны сосредоточиться на настоящем и жить «здесь и сейчас». Таким образом у нас появляется свобода заниматься собой и проходить через жизненные испытания по мере того, как они появляются. Благодаря Десятому Шагу нам удаётся не заглядывать слишком далеко в прошлое и не заикливаться на будущем. День за днём мы развиваемся эмоционально, физически и духовно. Прошлое способно стать самым ценным нашим приобретением, но мы помним, что нужно сосредоточиться на настоящем. Мы активно участвуем в собственной жизни и жизни других людей, стремясь к обогащающим отношениям. Как сказано в Двенадцати Обещаниях ВДА, мы учимся веселиться и играть. Мы меньше боимся властных фигур и открываем свою истинную личность. Мы ощущаем связь с собой и верим, что Бог, как мы Его понимаем, всегда нам доступен. Нам становится легче устанавливать и соблюдать границы. В отношениях мы выбираем людей, которые любят себя и могут самостоятельно нести за себя ответственность. Постепенно и не спеша мы освобождаемся от дисфункционального поведения при поддержке домашней группы ВДА и Высшей Силы. Таковы чудесные обещания ВДА, которые каждый день исполняются для нас.

Инвентаризация по Десятому Шагу позволяет увидеть, что у нас есть выбор. До знакомства с Программой многие из нас использовали контроль, внешне лишь напоминающий истинный выбор. На самом деле до того, как мы начали работать по Шагам, никакой возможности выбирать у нас не было. Раньше многие из нас жили в цикле «контроль – потеря контроля – самообвинения и отчаяние», в результате чего мы чувствовали себя потерянными и сбитыми с толку. Отрицание мешало освободиться от потребности снова и снова восстанавливать контроль. Мы сотни раз возвращались к нему и неизменно терпели поражение. Мы повторяли старые ошибки, ожидая другого результата. Мы обвиняли себя и не могли изменить поведение. Мы всё время выбирали людей, неспособных любить себя, и пытались заставить их дать любовь нам. Некоторые из нас стали одержимы другим человеком настолько, что не могли разорвать отношения, даже когда было очевидно, что они повторяют насилие и пренебрежение из нашего детства. Многим потребовалось внешнее вмешательство, чтобы начать жить дальше и сосредоточиться на себе.

Настоящий выбор появляется, когда мы отказываемся от контроля и доверяемся своей Высшей Силе, чтобы она дала нам любовь и поддержку, которые понадобятся для развития гибкости. Настоящий выбор – это духовный континуум, ведущий от отрицания к честности с собой, смирению, мудрости и, наконец, – к способности различать суть вещей. Десятый Шаг – часть пути к этой способности. Когда мы проводим инвентаризацию своих мотивов и доверяемся Высшей Силе, ответы начинают появляться сами собой. Практикуя Десятый Шаг, как и все остальные Шаги ВДА, мы интуитивно понимаем, что делать со сложными ситуациями, которые раньше ставили нас в тупик. Мы стараемся не впутываться в нездоровые проблемы других людей. Нас

перестают привлекать сплетни, потому что больше нет нужды обдумывать чьи-то проблемы, забывая о собственных. Мы доверяем себе, не сбиваемся с курса и развиваем терпение. Мы быстрее распознаём как чужие, так и собственные манипуляции и ведём себя по-новому. До того как мы приступим к действиям, мы анализируем свои мотивы. Иногда мы выбираем не делать ничего и это оказывается наилучшим решением. Таковы элементы выбора и способности различать истинную суть вещей, предлагаемые в Десятом Шаге.

Этот Шаг состоит в том, чтобы пользоваться новыми инструментами выздоровления, которые мы находим в ВДА. Помимо Двенадцати Шагов в число таких инструментов входят: регулярное посещение собраний, работа со спонсором, общение с выздоравливающими взрослыми детьми. Кроме того, они включают спонсорство и служение. Мы заявляем о своей готовности делиться опытом выздоровления в тюрьмах и лечебных учреждениях. Мы служим на горячей линии своей Интергруппы, если таковая есть в нашей местности. Мы ищем возможности быть доверенным исполнителем.

Интеграция

На Десятом Шаге мы продолжаем развивать свою личность и интегрировать оставшиеся дефекты характера или навыки выживания. Как мы узнали из Седьмого Шага, от некоторых из них будет нелегко избавиться. Это совсем не означает, что мы плохо прошли предыдущие Шаги. На Десятом Шаге мы осознаём и обращаем внимание на эти черты, уже утратившие свою полезность. Наше упорство и смирение будут способствовать их интеграции.

Некоторые взрослые дети так описывают процесс интеграции: они словно входят в тёмную комнату, закрывают за собой дверь и разговаривают с каждой чертой. Мы визуализируем угодничество, зависимое мышление, склонность принимать жалость за любовь, суровое осуждение себя. В темноте мы беседуем с этими чертами. Мы благодарим их за защиту, которую они нам обеспечивали, и просим отойти в сторону. С одними мы прощаемся, другие интегрируем. Мы заключаем перемирие с теми частями личности, благодаря которым мы выжили, и в которых теперь отпала необходимость. Это упражнение можно назвать путешествием в темноте в поисках света. Выходя из этой комнаты, мы оказываемся в лучах света, мы знаем, что снова встретились с самыми назойливыми чертами и выстояли. Встреча со своей тенью помогает жить в настоящем и с надеждой смотреть в будущее.

Что собой представляет интеграция Списка характерных особенностей?

В этом упражнении мы разбираемся, что такое интеграция и как черты из Списка можно преобразовать в полезные инструменты выздоровления.

Опыт ВДА показывает, что черты из Списка следует отличать от дефектов характера. Мы убеждены, что черты являются нормальной реакцией на воспитание в дисфункциональной семье. Хотя многие из них доставляют неудобство, мы признаём в них инструменты выживания, от которых сейчас готовы отказаться. 14 черт – это последствия семейной дисфункции, упомянутые в первом из Двенадцати Шагов. Иными словами, они связаны с Первым Шагом, в то время как дефекты характера выявляются в процессе Четвёртого Шага и уходят на Шестом и Седьмом Шагах.

Черты выживания из Списка имеют глубокие корни, и работа с ними идёт во всех Двенадцати Шагах. Мы убеждены, что они подобны ветвям, на которых вырастают дефекты характера или неэффективные шаблоны поведения. Если от дефектов характера мы стремимся освободиться, то черты выживания мы хотим интегрировать. Интеграция означает, что мы приглушаем, гармонизируем или смягчаем эти черты: когда-то они служили защитой, но теперь потребность в них отпала. С помощью нашей Высшей Силы мы превращаем их в полезные инструменты, которые помогут развить родительское отношение к себе.

В этом упражнении мы приводим примеры того, как может проходить интеграция некоторых черт выживания. Интеграция вовсе не подразумевает, что мы вновь будем опираться на эти навыки, чтобы прятаться от чувств или контролировать окружающих. Использование черт выживания в подобных целях является эмоциональным употреблением и означает срыв в ВДА. Находясь в срыве, мы возвращаемся к нечестности, страху, обидам и ощущению потерянности. В срыве мы вновь играем одну из своих детских ролей.

Интеграция означает, что мы сохраняем честность, посещаем собрания ВДА, искреннее желаем меняться, даже если в отношениях или повседневных делах иногда пользуемся какой-то из черт. Если мы начинаем бояться властных фигур или сурово осуждать себя, то распознаём черту и делаем шаги к тому, чтобы оставить её. Для выполнения этой задачи может потребоваться немало подходов, однако успех вполне достижим. Для того чтобы интеграция продолжалась и мы двигались к эмоциональной трезвости, необходима честная и целеустремлённая работа по программе ВДА.

В следующем упражнении даны примеры интеграции некоторых черт выживания. В пустой строке вы можете привести свой пример или поделиться опытом.

1-ая черта: Мы оказались в изоляции и стали бояться людей и властных фигур.

Пример интеграции 1-ой черты: мы соединяем свою способность замечать властные фигуры с той работой, которую проделали для выздоровления. Используя принципы Двенадцати Шагов, мы начинаем видеть в таких властных фигурах, как работодатель или полицейский, скорее кого-то достойного уважения, чем потенциальных насильников или преследователей.

Ваш пример интеграции этой черты

2-ая черта: Мы постоянно ищем одобрения и потеряли себя в этом поиске.

Пример интеграции 2-ой черты: чтобы изменить эту черту, нам необходимо собрать воедино всё, что мы узнали в предыдущих Шагах об отделении от семьи. Благодаря этим Шагам мы приходим к пониманию, что мысли, чувства и действия окружающих отделены от наших собственных. Мы не отвечаем за созависимые чувства и мысли другого человека. Чем больше проявляется наша собственная индивидуальность, тем меньше нас увлекает поиск внешнего одобрения.

Ваш пример интеграции этой черты

3-я черта: Мы боимся разгневанных людей и любых критических замечаний в свой адрес.

Пример интеграции 3-ей черты: преобразуя эту черту, мы осознаём, что мужество не подразумевает отсутствия страха и что не каждое критическое замечание нужно принимать на свой счёт. Если разгневанный человек провоцирует в нас страх, наша программа выздоровления помогает найти «спусковой крючок» и отследить, как он сформировался. С помощью Высшей Силы мы находим свои триггеры и освобождаемся от них.

Родительское отношение к себе заключается в том, чтобы принимать свой страх, относиться к себе с любовью и говорить о своих мыслях и чувствах.

Ваш пример интеграции этой черты

4-ая черта: Мы стали алкоголиками либо вступили в брак с алкоголиками (либо всё вместе); либо нашли другую зависимую личность, например, трудоголика, чтобы удовлетворить свою болезненную потребность в покинутости.

Пример интеграции 4-ой черты: благодаря 4-ой черте мы распознаём свою зависимость от алкоголя или наркотиков. Она также помогает увидеть, как мы выбираем людей для отношений. Интеграция этой черты выражается в том, что мы обретаем трезвость и воздерживаемся от употребления в том числе и отказываясь от тесного общения с наркоманами, трудоголиками или другими зависимыми людьми, которые склонны только брать, ничего не давая взамен.

Ваш пример интеграции этой черты

5-ая черта: Мы занимаем позицию жертвы, и эта черта определяет наши любовные и дружеские отношения.

Пример интеграции 5-ой черты: интеграция происходит, когда мы осознаём, что можем быть не только жертвой, но и преследователем, и спасателем. Это так называемый треугольник из трёх личностей: жертва, спасатель и преследователь. Опираясь на нашу программу, мы избегаем этих ролей как в личных отношениях, так и на работе. Если мы обнаруживаем себя в одной из них, мы можем поговорить со спонсором, пойти на собрание ВДА или воспользоваться другим инструментом выздоровления, который поможет достичь перемен.

Ваш пример интеграции этой черты

Начиная с 6-ой черты и далее, опишите, в какой инструмент выздоровления возможно превратить каждую из них. Интеграция происходит по-разному, она может заключаться в другом отношении, новом поведении или осознании того, как мы пользовались какой-то чертой в прошлом и как мы хотим её изменить.

6-ая черта: Мы слишком ответственные, нам проще заниматься проблемами других, чем решать свои; это позволяет не замечать собственные недостатки.

Ваш пример интеграции этой черты

7-ая черта: Мы испытываем чувство вины, когда защищаем себя, а не уступаем другим.

Ваш пример интеграции этой черты

8-ая черта: Мы стали зависимы от эмоционального возбуждения.

Ваш пример интеграции этой черты

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

Ваш пример интеграции этой черты

10-ая черта: Мы запрятали вглубь себя чувства из травмирующего детства и утратили способность испытывать или выражать их, потому что это причиняет слишком сильную боль (отрицание).

Ваш пример интеграции этой черты

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

Ваш пример интеграции этой черты

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

Ваш пример интеграции этой черты

13-ая черта: Алкоголизм – семейная болезнь; мы стали пара-алкоголиками и переняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.

Ваш пример интеграции этой черты

14-ая черта: Пара-алкоголики скорее реагируют, чем действуют.

Ваш пример интеграции этой черты

Путеводитель по Десятому Шагу

1) Личная инвентаризация

Здесь мы приводим несколько вопросов, которые мы задаём себе каждый день или каждую неделю. Они помогают следовать программе ВДА во всех сферах жизни. Благодаря Десятому Шагу мы внимательно наблюдаем за своим выздоровлением.

- Нахожусь ли я в изоляции, избегая разговоров о том, что действительно происходит со мной?
- Воспринимаю ли я сегодня какого-то человека как властную фигуру, испытываю ли страх или желание взбунтоваться?
- Впадаю ли я сегодня в диссоциацию, фантазирование или саморазрушительное поведение?
- У меня есть секреты? Чувствую ли я себя непохожим на других? Говорю ли я о своих чувствах?
- Честен ли я в своих отношениях? Или же я выбираю угодничество вместо честности?
- Пытаюсь ли я быть идеальным и сокрушаюсь ли над своими ошибками?
- Если мне кажется, что меня критикуют, не реагирую ли я на это чрезмерно? Не впадаю ли в изоляцию?
- Посещаю ли я собрания ВДА, чтобы заботиться о себе и отдавать то, что когда-то получил?
- Помогаю ли я окружающим с целью манипулировать ими?
- Злюсь ли я на кого-то втайне, избегая открытого разговора?
- Удалось ли мне сегодня услышать Внутреннего Ребёнка или Истинную Личность?
- Осуждал ли я себя сегодня, не проявляя ни капли сострадания?
- Кого я слушаю: Внутреннего Критика или Любящего Родителя?
- Не забыл ли я сегодня, что могу попросить о помощи и позвонить кому-нибудь?

2) Упражнение для изучения выбора

На Третьем Шаге мы поняли, что наша навязчивая потребность контролировать окружающих – главное препятствие для того, чтобы допустить любящего Бога или Божественное присутствие в свою жизнь. В Десятом Шаге мы снова обращаемся к проблемным чертам выживания. Мы не утверждаем, что любой контроль это плохо. В жизни должен быть определённый порядок, или же она превратится в хаос; однако, жёсткий контроль губителен для некоторых членов Сообщества и может положить конец их близким отношениям. Если задуматься, мы обнаружим, что знаем разницу между навязчивым контролем и поддержанием порядка в жизни. В последней всегда есть место спонтанности и воображению.

На Десятом Шаге мы видим, что уже отпустили часть своего контроля и учимся чувствовать разницу между ним и способностью различать суть вещей. Эта способность приходит изнутри, через неё дыхание Бога ведёт нас к правильным решениям. Когда ритм нашего дыхания совпадает с Божественным, мы знаем, что делать в каждой конкретной ситуации. Обратите внимание на своё дыхание, когда впадаете в контроль: оно становится прерывистым и неестественным. Тело сковано. В такие моменты мы чувствуем, что нас несёт в некоем заданном направлении и забываем о том, что у нас есть выбор. Мы говорим, не думая, смущаемся, а после наказываем себя и извиняемся перед всеми вокруг. Внутри накапливаются обиды.

Способность различать истинную суть вещей позволяет воздерживаться от резких слов и импульсивных действий. Она также означает, что мы знаем, кто мы. Наконец-то мы себе доверяем. Мы можем расслабиться, перестать лишь реагировать и начать действовать.

В упражнении, приведённом ниже, предлагается нарисовать континуум выбора, начинающийся с отрицания и стремящийся к способности различать суть вещей. Повесьте ваш рисунок на холодильник или принесите на рабочее место. Каждый день отмечайте карандашом, насколько вы сегодня свободны в принятии решений. По необходимости в течение дня перемещайте свою отметку, потому что мы можем в любую секунду изменить уровень своего контроля. Такова удивительная природа выбора. В любой момент времени мы можем дать себе свободу и ослабить хватку. Нет очереди на получение выбора. Он всегда прямо перед вами.

Континуум выбора

Отрицание	Ограниченный выбор	Большой выбор	Способность различать суть вещей
-----------	-----------------------	------------------	-------------------------------------

3) Упражнение «Только сегодня»

Вот о чём Десятый Шаг напоминает выздоравливающему взрослому ребёнку: чтобы наслаждаться подарками жизни и ощущать с ней истинную связь, нужно жить в настоящем. Перечислите инструменты выздоровления, которые помогают вам оставаться «здесь и сейчас».

4) Упражнение с чувствами и ведение дневника

С этим упражнением мы познакомились в Четвёртом Шаге. В ВДА считается, что чувства – это один из способов познать себя и Бога, как мы Его понимаем. Чувства, которые мы выражаем в безопасной атмосфере ВДА, дают нам ещё один шанс открыть своё воображение, способность к творчеству и любовь. Мы также учимся проживать разумной силы гнев, фрустрацию и страх. Тяжёлые чувства гнева и страха в ВДА теряют свою власть над нами. Мы учимся выражать их, помня, что они пройдут. Проживание этих чувств в ВДА отличается от нашего детского опыта, когда они казались бесконечными или мы были вынуждены их подавлять. Чувства приходят и уходят. Мы способны их выдержать и благодаря этому растём эмоционально и духовно.

Умение понимать, что происходит у нас внутри, крайне важно, и поэтому мы включаем упражнение по чувствам в Десятый Шаг: таким образом каждый из нас сможет регулярно им пользоваться. Многие взрослые дети сомневаются в своих чувствах или плохо различают их. Упомянутое упражнение – простой инструмент, который поможет определить свои чувства и научиться с лёгкостью их называть.

Рассказать о своих чувствах значит пойти на риск; однако дело того стоит, потому что награды за этот поступок будут велики. Когда мы объясняем, что чувствуем, мы устанавливаем духовную связь с другим человеком и оказываемся с ним на равных вместо того, чтобы занимать зависимую или манипулятивную позицию.

Многим взрослым детям обозначать и различать эмоции помогает следующее упражнение. Выберите одно из названий чувств и закончите предложение. Каждый день или через день выбирайте новое чувство и составляйте предложение с ним, таким образом вы привыкните говорить о своих чувствах.

Предложение о чувствах:

Я чувствую _____, когда _____,
потому что _____.

Пример:

«Я чувствую надежду, когда прихожу на собрание ВДА, потому что знаю, что меня слышат».

Любовь (<i>меня любят</i>)	Радость	Стыд (<i>меня стыдят</i>)	Шутливость	Раздражение
Гнев	Смущение	Доверие (<i>мне доверяют</i>)	Предательство (<i>меня предали</i>)	Счастье
Удовлетворение	Сомнение	Надежда	Вдохновение	Любовь (<i>я люблю</i>)
Растерянность	Разочарование	Горе	Принятие (<i>меня принимают</i>)	Предвкушение
Благодарность	Уверенность	Унижение	Вина	Безмятежность
Спокойствие	Стыд (<i>мне стыдно</i>)	Покинутость	Удовольствие	Безопасность
Напряжение	Сосредоточенность	Весёлость	Интерес	Восторг

5) Упражнение на похвалу

С этим упражнением мы тоже познакомились в Четвёртом Шаге. Здесь мы снова обращаемся к нему, чтобы напомнить взрослым детям, как важно наряду с инвентаризацией ошибок и промахов отмечать свои хорошие качества и радоваться им. Мы просим вас говорить о том, что вы делаете правильно, насколько вы целеустремлённы, заботливы и неэгоистичны. Мы освобождаемся от угодничества и учимся признавать свои успехи через любовь к себе.

Ниже вы найдёте 25 достоинств, они помогут в ходе инвентаризации по Десятому Шагу уделить должное внимание положительным и духовным качествам, которыми вы обладаете. Отметьте по меньшей мере десять из них, даже если в некоторых вы не уверены или пока просто мечтаете ими обладать. Всё дело в том, что мы действуем из недостатка любви к себе и поэтому часто не замечаем те положительные качества, которые у нас уже есть.

Сильный	Участливый	Спонтанный	Надёжный	Проворный
С чувством юмора	Вежливый	Творческий	Стойкий	Добрый
Чувствительный	Талантливый	Любящий	Рассудительный	Трудолюбивый
Волевой	Честный	Хороший слушатель	Принимающий	Настоящий друг
Умный	Организованный	Духовный	Скромный	Участник ВДА

После этого посидите спокойно и осознайте каждое из выбранных качеств, повторяя:

«Я _____ (вставьте каждое достоинство)».

ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДЕСЯТОГО ШАГА:
честность и способность различать суть вещей

Одиннадцатый Шаг

Стремились путём молитвы и медитации улучшить свой сознательный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли и силе для её исполнения.

Благодаря медитации я поняла смысл заключительной молитвы

Я узнала о медитации много лет назад, но отнеслась к ней с подозрением. Меня воспитывали в религии, где медитацию не воспринимали как возможность для духовного роста.

Я была готова делать всё, что требовалось по Программе. Я пробовала медитировать, но несколько месяцев подряд толку не было никакого. То меня клонило в сон, то жужжала муха, то всё портил летящий самолёт. Тем не менее я не сдавалась: уж очень мне хотелось получить эмоциональную трезвость, о которой я слышала на собраниях. Мне нравилось читать сборник ежедневных размышлений, но, казалось, медитация помогает только расслабиться, а других плодов не приносит.

Первый раз слабое ощущение, что мои старания не проходят даром, появилось в конце одного собрания, когда стали читать заключительную молитву. Во время неё я обычно отвлекалась: я то переминалась с ноги на ногу, то стояла с открытыми глазами и думала, чем займусь после собрания. В общем, я редко слушала молитву.

Не могу сказать, в какой из вечеров это произошло, но именно во время молитвы. Стоя в круге, я поняла, что тело моё неподвижно. Я присутствовала здесь и сейчас и слушала молитву. Я расслабилась и позволила каждому слову войти в моё сознание. Как только мои глаза закрылись, покой воцарился внутри меня. Позже я поняла, что именно так чувствовала себя после своих медитаций. Однако меня поразило, насколько быстро я погрузилась в состояние покоя. Оно наступило сразу после того, как я встала в круг со своими друзьями и закрыла глаза. Я ощущала своё тело и присутствовала в текущем моменте, что было совершенно невозможно, когда я была ребёнком.

В следующий раз, когда я стала медитировать, я сразу начала с заключительной молитвы и снова почувствовала расслабление. У меня получилось установить сознательный контакт со своей Высшей Силой. Я присутствовала в настоящем и ощущала собственное тело. Когда-то я почти отрицала ценность медитации, сейчас – я не могу без неё жить.

Медитация и анализ мотивов

За годы практики моя медитация и её формы не раз менялись, но я всегда медитировал и получал прекрасные результаты. Поначалу я просто садился в кресло, закрывал глаза и делал медленные глубокие вдохи. Несколько лет мне это отлично помогало. Обычно мне удавалось найти умиротворение и почувствовать сознательный контакт с Богом. Я даже медитировал по определённым проблемам или отношениям и таким образом находил решения. Те ответы, которые мне приходили, те пути, которые открывались, требовали от меня осознать мотивы своих поступков, свои желания и потребности. Случалось, в результате медитации приходила мысль, которая напрямую вела меня к решению. Иногда мне нужно было спросить себя о том, какие мотивы стоят за моим поведением. Так появлялось решение либо ответ, или же я шёл к спонсору, и вместе мы искали нужный путь. Я ощущаю себя эмоционально более зрелым, когда в своей жизни опираюсь на молитву и медитацию.

Как я поддерживаю сознательный контакт

Я работаю по духовной программе. Я обращаюсь к Богу за любой помощью и информацией, которая мне нужна. Для меня, Бог – это высший уровень сознания. Каждый день, молясь и медитируя, я погружаюсь глубоко внутрь себя и оказываюсь в тихом месте, полном мира, любви, света, надежды и радости. Каждый день я честно провожу личную инвентаризацию, отпускаю своеволие, препоручаю свою волю Богу и прошу Его ослабить дисфункциональные черты моего характера. Я стараюсь исправлять допущенные ошибки и тем самым развиваю сознательный контакт с Высшей Силой.

Как понять, в чём воля Бога?

У меня есть два канала связи с Богом: Внутренний Ребёнок и молитва. Моя внутренняя девочка сообщает мне, чего ей хочется. Когда я молюсь Высшей Силе, я прошу Её показать, как мне нужно поступить. Я получаю ответы Бога, исследуя то, что вызывает интерес Внутреннего Ребёнка, а также наблюдая, что происходит, когда я применяю данные мне Богом таланты.

Девочка у меня внутри оживает и волнуется, когда хочет мне что-то сообщить. Именно она чувствует все чувства и стоит ближе всего к Богу. Она требует, чтобы я остановилась и увидела великолепие Господа в закате солнца, цветочном бутоне, ребёнке, бегущим за бабочкой. В благоговении и трепете она смотрит, как Бог рисует картину кистью художника и создаёт новые вещи руками плотника. Она очарована языками, обычаями, одеждой, едой, народными промыслами людей любых этносов и рас, из разных стран и социальных классов. Её завораживает, как пчела делает мёд или инженерная мысль покоряет речной поток. Она с восторгом следит, как пятитонный реактивный самолёт отрывается от земли. Внутренний Ребёнок связан с той великой силой, которая создала все эти чудеса вокруг меня, и он держит Бога за руку.

Основная мысль Одиннадцатого Шага

В Одиннадцатом Шаге, благодаря молитве и медитации, мы выходим на более высокий уровень зрелости. Медитация помогает получить отчётливое представление об эмоциональной трезвости. Мы узнаём, что значит выздоровление в ВДА. Оно заключается в свободе от разрушающих последствий, к которым приводят шаблоны выживания из Списка. Мы видим, что в результате работы по Шагам во многом исцелили свои травмы и пренебрежение из детства. В любой жизненной ситуации мы интуитивно обращаемся к Шагам и группам ВДА. Мы полагаемся на Бога, как мы Его понимаем, чтобы твёрдо стоять на ногах. Благодаря эмоциональной трезвости мы относимся к себе как Любящий Родитель. Мы любим себя. Нашу эмоциональную трезвость подтверждают наши отношения с другими людьми и Высшей Силой. Если в них по-прежнему царит контроль, нет места чувствам и доверию, значит, мы должны обратить внимание на своё состояние. Настоящая эмоциональная трезвость – это глубокая связь с собой и другими людьми. В отношениях она проявляется через выражение чувств, доверие, взаимоуважение и признание, что Высшая Сила существует. Мы сознаём, что нам не нужно искать человека, способного исцелить нашу детскую боязнь покинутости. В отношениях мы проявляем свою Истинную Личность. И нам есть что предложить другому вместо нездоровой зависимости. Вот что такое выздоровление в ВДА. Оно направлено на исцеление травмы, полученной в самых

первых отношениях – детско-родительских. По этому шаблону выстраивались все последующие. О нашем выздоровлении и эмоциональной трезвости свидетельствуют изменения в образе жизни. Теперь у нас есть чувства, духовность и истинное Я.

На Одиннадцатом Шаге мы снова обращаемся к зависимости от эмоционального возбуждения. Это восьмая черта из Списка. Посредством медитации мы учимся успокаивать свой разум и расслабляться. Мы останавливаем беспокойное течение мысли. И привыкаем быть в настоящем, ощущая каждую клеточку своего тела. Оказывается, мысли могут исчезнуть. Многим из нас такое состояние кажется диковинным, ведь всю жизнь нас преследовали образы и внутренняя болтовня. Теперь мы знаем, что мысль рождается, живёт и умирает. Все размышления, доставляющие нам беспокойство, естественным образом растворяются в медитации.

Одиннадцатый Шаг помогает каждый день находить время, чтобы сосредоточиться на своём духовном пути. Через свою Истинную Личность мы соединяемся с Богом, когда погружаемся в тишину и прислушиваемся к Его поступи. Наша Истинная Личность умеет различать голос Бога и знает, как Высшая Сила приходит в сердце. Она идёт дорогой любви.

В Одиннадцатом Шаге мы находим волю Бога и собственную силу, о существовании которой не догадывались. Это реальная сила. И мы можем обрести её, если решимся и позволим Высшей Силе руководить нами на этом пути.

Взрослые дети по-разному воспринимают Одиннадцатый Шаг. Кому-то концепция медитации кажется неинтересной или не внушает доверия, потому что пока малознакома. Многим с детства прививали подозрительное отношение к этой практике или же не рассказывали о её духовной стороне. Поэтому им может показаться, что стоит проскочить или обогнуть этот Шаг. Если мы действительно хотим наслаждаться даром внутреннего спокойствия, обещанного нам ВДА, пренебрегать медитацией неразумно.

Вполне вероятно, что некоторые взрослые дети по-прежнему переносят на Высшую Силу черты своих родителей. Они задаются вопросом: равнодушен ли Бог, накажет ли при случае и существует ли Он вообще. Другим представляется, что медитацией должны заниматься только священнослужители или люди, полностью посвятившие себя духовному поиску. Но разве мы сами не всерьёз решили найти освобождение и принятие внутри себя? Это ли не духовность? Разве только священнослужитель жаждет свободы и сознательного контакта с Богом?

Некоторые из нас приступали к медитации без должного настроя и не достигли цели. Другие использовали наркотики, чтобы обогатить свой медитативный опыт, но и они не получили нужного результата. В ВДА для связи с Высшей Силой или Божественным началом нам не нужны химические вещества. Достаточно нас самих. У нас внутри есть все энергетические центры, все духовные дары и космические силы. Мы – духовные существа, открывающиеся навстречу небесной Высшей Силе. Молитва и медитация помогают осознать, что мы больше того насилия и пренебрежения, которые нам выпало пережить. Мы являем собой чудо, и мы просим и молимся, чтобы это чудо открылось миру. Тем, кто ищет, понятен этот путь.

Каждый взрослый ребёнок с детства находится в духовном поиске, даже не подозревая об этом. Сегодня, выздоравливая в Программе, мы это понимаем. Когда мы оглядываемся назад на свою жизнь, мы с изумлением видим, как наши решения вели нас сюда. Раньше они казались случайными, а их последствия – плачевными, теперь же мы видим, что эти решения, как стрелка компаса, всегда указывали нам одно направление – ВДА. У кого-то был очень долгий путь, но курс оставался неизменным.

Мы искали. Интуиция вела нас. Словно магнитом нас тянуло к ВДА, и сейчас мы понимаем это. У нас был внутренний духовный компас, показания которого уже нельзя было игнорировать.

Основатель нашей программы Тони А. сказал: «Взрослому ребёнку свойственно постоянно сомневаться в Боге, он не может верить в то, чего не видит, и в то же время постоянно стремится к невидимому Богу»⁶. Мы никогда не перестанем искать контакта с Высшей Силой. Это неотъемлемая часть личности взрослого ребёнка, и мы должны принять этот великий факт. Нас тянет к Богу, и мы не можем этому противиться. Уже не получится делать вид, будто мы заняты другими делами или нас это не касается. Нас зовёт наш Истинный Родитель.

Глядя на путь, который привёл нас в ВДА, мы понимаем, насколько он чудесен. Многие из нас вообще не должны были оказаться здесь, но мы дошли. Многие давно могли бы умереть, сойти с ума или затеряться в океане жизни. И тем не менее мы здесь, и наши лица обращены к источнику Божественного света. Мы никогда не переставали искать. Это невозможно отрицать, так почему бы не продолжить поиски, воспользовавшись одним из любимых инструментов Бога – медитацией?

Из истории мы знаем, что все великие духовные искатели использовали медитацию и молитву, чтобы пребывать с Высшей Силой или ощущать Божественное присутствие. На Востоке последователи Вед или буддизма шли по этому пути и были щедро вознаграждены. Посредством направленной медитации они переходили в другое измерение и получали мистические и духовные дары, которые трудно описать словами. Эти бодхисатвы и йоги знали, что космос бесконечен и полон блаженства. Они погружались в другое измерение сознания, но оставались здесь, чтобы помочь другим найти свою дорогу.

На Западе люди тоже медитировали и находились в духовном поиске. Их впечатляющие преобразования и представления о вечном детально описаны. С помощью медитации и молитвы они получили силу проявить свои таланты и улучшить этот мир. В Одиннадцатом Шаге эти возможности открываются и для членов ВДА.

Обрести своё тело

Многие взрослые дети, не осознавая того, потеряли связь с собственным телом. Одиннадцатый Шаг даёт возможность её восстановить. Одна из форм этой дисгармонии – замороженные чувства, состояние, которое также называют «физическим оцепенением». Мы перестаём распознавать чувства и ощущения. Этот симптом свидетельствует о нарушении связи с Истинной Личностью, выраженной в нашем теле посредством чувств и воображения. Иными словами, нарушение связи с телом говорит о нарушении связи с настоящим Я.

Некоторые из нас были настолько сильно травмированы, что отключили свои эмоции и отвергли собственное тело. Мы ходим на работу, поддерживаем отношения и при этом не вполне присутствуем в собственном теле. Мы смотрим на окружающих и задаём себе вопрос: что же в самом деле означает быть «нормальным», так как чётко понимаем, что мы себя нормальными не ощущаем. На самом деле мы не ощущаем практически ничего. Если мы сомневаемся в собственной адекватности или не разбираемся в своих чувствах, значит, у нас нарушена связь с телом.

⁶ Из разговора с Тони А. в 2004 году.

Другая форма отчуждения от тела связана с диссоциацией, она представляет собой как бы «покидание своей физической оболочки». Многие жертвы сексуального насилия рассказывают, что в момент насилия они словно уходили из своего тела. Частью процесса исцеления для таких взрослых детей будет возвращение в тело и восстановление целостности.

Многие люди, которых в юности грубо обзывали, били, подавляли и запугивали, переживают такой же разлад с собственным телом. Их чувства заморожены, они испытывают физическое оцепенение и одновременно страдают от диссоциации. Последняя часто осложняется злоупотреблением наркотиками, сексом или другим компульсивным поведением. После того как будет найдено решение проблемы зависимости, нужно приступить к работе над диссоциацией и физическим оцепенением в ВДА, не забывая также о профессиональной помощи.

Так однажды взрослый ребёнок обратился за помощью от последствий воспитания в дисфункциональной среде. Он был трезв и чист, но понимал, что что-то идёт не так. Продолжая при этом жить без наркотиков, он отыгрывал своё внутреннее состояние в других сферах жизни. Ему было неимоверно стыдно за свои поступки. На первых же сеансах психотерапии всплыли его проблемы с замороженными чувствами и потерей связи с телом. Однажды психотерапевт задала ему простой вопрос: «Каково это, ощущать себя любимым?»

Взрослый ребёнок долго искал ответ и попытался дать определение любви, но она мягко прервала его и сказала: «Нет, я не спрашиваю тебя о том, что такое любовь, я спрашиваю, что чувствует твоё тело, когда тебя любят? Когда я чувствую себя любимой, моё дыхание становится свободным, тепло разливается по коже. Мне хочется все время улыбаться».

Психотерапевт повторила вопрос: «Что чувствует человек, которого любят?»

Взрослый ребёнок молча смотрел на неё. Он не мог ответить. Позже он понял, что за 26 лет своей жизни в памяти не сохранилось случая, когда бы он чувствовал себя любимым. До этого дня он и не задумывался об этом. Он знал, что его родители заботились о нём, давали еду и крышу над головой. Они говорили, что любят его, но он не мог вспомнить, когда бы он хоть раз почувствовал, что его действительно любят или что он находится в безопасности. Его отец был алкоголиком, который постоянно угрожал семье и обзывал детей.

Простой вопрос о телесном ощущении привёл этого взрослого ребёнка к размышлениям, а любил его кто-нибудь вообще. Он был так эмоционально зажат, что не мог вспомнить физической реакции – телесной реакции на чувство любви. Он помнил, как был объектом страстного увлечения в отношениях, но обычно это длилось недолго. Он никогда не ощущал тепла в своём теле, и его дыхание никогда не становилось более свободным.

Когда он протрезвел и стал чистым, жизнь улучшилась, но на поверхность поднялось чувство неполноценности и ущербности. Он так и не нашёл связь со своим телом и не мог принимать любовь из-за глубокого ощущения собственной испорченности. Ему казалось, что он догадается, если его полнубят, но даже не надеялся ощутить эту любовь. Он видел любовь в кино и читал о ней в книгах, но сам никогда не чувствовал себя любимым. Окружающие наблюдали перед собой положительного человека, который работал, общался с друзьями и имел цель в жизни. Он был образцовым участником двенадцатишаговых сообществ, помогал другим, всегда выручал свою домашнюю группу. После той встречи с психологом он понял, что значили её слова: «Ты отделился от своего тела. Ты не чувствуешь своих чувств. Ты живёшь только головой».

Одиннадцатый Шаг – это точка, в которой взрослый ребёнок может вернуться в своё тело и жить настоящим. После этого мы смело идём навстречу окружающему миру и привносим в него свою энергию. Это важная задача, к которой нужно отнестись серьёзно. Если мы будем регулярно отводить время на то, чтобы посидеть спокойно, заняться медитативным дыханием и сконцентрироваться, этот испытанный путь приведёт нас к исцелению души. Возвращаясь в своё тело или развивая осознанное восприятие его, мы находим ещё один фрагмент головоломки, который нужен для обретения целостности. Все её элементы внутри нас, и мы собираем их с помощью Бога.

Бог внутри

Не существует жёстких правил по проведению медитации. Обычно люди стараются найти место, где нет шума и отвлекающих факторов. Можно расположиться в кресле, поставив обе ноги на пол. Некоторые просто садятся на пол, скрещивая ноги, подобно йогам.

Для начала обычно делают несколько свободных глубоких вдохов и выдохов. Ровное дыхание помогает замедлить ход мыслей и подготовиться к поиску сознательного контакта с самим собой и с Богом, как мы Его понимаем. Когда мы глубоко и медленно дышим, мы прислушиваемся к тому, как воздух наполняет и покидает лёгкие. Для многих из нас это дыхание – язык Высшей Силы. Так она словно выходит изнутри наружу. Многие члены ВДА верят, что Высшая Сила всегда пребывала и пребывает внутри. Медитация даёт нам возможность выяснить это.

Некоторые взрослые дети закрывают глаза во время медитации и сосредотачиваются на простой молитве или медитативном чтении. Другие медитируют с открытыми глазами, фиксируя взгляд на неподвижной точке.

Непосредственная цель Одиннадцатого Шага – улучшение сознательного контакта с Богом, как мы Его понимаем. В процессе медитации мы молимся о знании Его воли и о силе для её исполнения.

Некоторые взрослые дети молятся о целостности и просят Высшую Силу даровать им ясность. Мы познакомились с понятием целостности в Третьем Шаге. В ВДА мы верим, что изначально были целостны, и лишь наше воспитание разбило нашу личность на кусочки. Все эти кусочки находятся внутри и, соединяя их, мы идём к духовному пробуждению. Мы ищем волю Бога и силу для обретения целостности. Мы просим Бога о том, в чём нуждаемся. Мы стремимся к воссоединению разрозненных частей и восстановлению своего внутреннего мира.

Во время медитации мы позволяем своим мыслям течь свободно. Мы не мешаем им угасать. Мы сосредотачиваемся на своём дыхании, но не заикливаемся на нём. Мы дышим свободно и ослабляем телесное напряжение. В определённый момент медитации многие взрослые дети достигают состояния внутренней неподвижности. На этом уровне мы осознаём своё тело и «присутствуем» в нём. Это начало контакта с Богом, но можно пойти и дальше. Если медитировать регулярно, впереди мы найдём нечто большее.

Во время медитации дыхание выравнивается, уходит напряжение. Плечи расслаблены, ноги стоят на твёрдой опоре. Мы связаны с землёй. Мы понимаем, что полностью присутствуем в своём теле. Мы ощущаем духовную и эмоциональную наполненность; чувствуем любовь Истинного Родителя. В этом состоянии мы теряем счёт времени, потому что выходим за пределы физических законов. Наше тело сидит в кресле, но сознание обращено к Богу. В этот момент некоторые испытывают абсолютное счастье, перед ними простирается океан принятия, прощения и любви к себе. Это другое измерение. Таков Бог, которого мы давно искали, не думая даже, что когда-нибудь окажемся здесь. Такова Высшая Сила, создавшая ВДА из молитв детей всего мира. Это Бог, который освобождает нас от стыда.

Если покажется, что несмотря на все попытки, вам так и не удаётся достичь медитативного состояния, не нужно волноваться. Пробуйте снова, и у вас получится. Не бывает правильного или неправильного способа медитировать. Бог никого не оставит. Высшую Силу нужно искать внутри. Это наша Истинная Личность. Она не покинет и не забудет о нас.

Какой бы стиль медитации мы ни выбрали, цель одна – искать волю Бога и силы для её исполнения. Благодаря регулярной медитации мы возвращаемся к повседневным делам эмоционально трезвыми. У нас появляется больше энергии для того, чтобы жить полной жизнью и вносить вклад в улучшение этого мира. Путешествуя внутрь себя в процессе медитации, мы находим силы двигаться вперёд и идти дальше, чем мы могли себе представить.

Общаясь с коллегами или друзьями, мы чувствуем, что меняемся. К нам приходит ощущение внутренней силы, которое раньше было недоступно. Мы меньше боимся властных фигур, и видим в окружающих как сильные, так и слабые стороны. Если события развиваются вразрез с нашими планами, мы уже не так быстро теряем равновесие. Мы начинаем отстраняться от ситуаций, в которых раньше бросались спорить без повода или что-то требовать от других людей. Мы перестали строго осуждать себя за ошибки. У нас есть желание посещать собрания ВДА и помогать другим на их пути.

В Одиннадцатом Шаге поиск воли Бога и сил для её исполнения предполагает не только медитацию, но и молитву. В ВДА мы анализируем свои привычные способы молиться и думать. Прежде наши мысли преобладали над всем остальным и представляли собой негативные и унижительные послания из детства. Их никто не видел, но для нас они были вполне реальны, так как подпитывали одержимое и зависимое поведение. Мы привыкли к эмоциональному возбуждению, стали зависимы от своих деструктивных мыслей. До знакомства с ВДА, хотя мы и выглядели нормальными в глазах окружающих, в голове у нас всегда существовал некий сценарий. Никто не знал о нём, только мы слушали и разыгрывали его. Из-за этого сценария у нас развились странные формы одержимого и навязчивого поведения. Раньше мы не могли изменить его, но теперь верим, что нашли силу, которую можем противопоставить деструктивному образу мыслей. При помощи Высшей Силы мы работаем над тем, чтобы освободиться от саморазрушения. Благодаря предшествовавшим Шагам наш образ мыслей значительно изменился. Мы исправили негативные установки и теперь медленно и постепенно меняем своё поведение.

Молитва и медитация ведут нас дальше. Мы молимся о том, чтобы применять на практике принципы и концепции, которые находим в ВДА. Мы молимся о силе и целеустремлённости для работы по Программе. Мы приглашаем Бога войти в наши мысли и устранить преграды, мешающие нам принять себя. Мы молимся о воссоединении с Внутренним Ребёнком.

Хотя особых правил для молитвы почти не существует, многие члены ВДА убеждены, что её нужно произносить в завершении дня дома или в помещении для богослужения. Мы считаем, что молиться можно практически везде и в любое время. Мы не ограничены каким-либо конкретным местом или временем. Подобно медитации, молитва веками использовалась для поклонения, поиска руководства, просьб о вмешательстве, спасении или для утешения от одиночества. Длительность молитвы не регулируется, некоторые самые сильные молитвы состоят всего из нескольких слов. В качестве примера можно привести Молитву о душевном покое, она представляет собой концентрацию душевного покоя, смирения, мужества, мудрости и духовности, выраженную в 25 словах. Несколько десятилетий она произносится на двенадцатишаговых собраниях и направляет развитие сообществ по всему миру. Эти слова испытаны временем и заставляют задуматься каждого, кто их слышит. Такова их сила.

Некоторые члены ВДА вспоминают молитвы из своего детства, которые помогали им и давали утешение. В выздоровлении они рассказывают, что эти молитвы были маячками, обозначающими путь к спасению. Одна из участниц нашего Сообщества в третьем классе выучила короткую молитву, сейчас она воспринимает её как просьбу о ясности, просьбу помочь ей понять противоречивые послания своей запутавшейся семьи. Она находит в ней мудрость принципов ВДА.

*«Боже,
Научи меня видеть, когда я смотрю,
Научи слышать, когда я слушаю».*

Девочке было девять лет, когда ей встретились эти слова, они нашли отклик в её сердце и дали ей чувство утешения. Когда в тридцать три года она достигла дна, эта молитва подобно старому другу возникла в её сознании. Она верит, что слова о ясности и понимании привели её в ВДА и помогают ей обрести свой путь в Программе.

Это простой пример исканий и способности слушать – принципов, лежащих в основе Одиннадцатого Шага ВДА. Многие члены Сообщества описывают молитву как поиск Божьего руководства, а медитацию – как слушание Его воли. В Одиннадцатом Шаге мы молимся и слушаем.

Длительность молитвы не ограничена. У длинных молитв есть своя цель, и они также помогают в поисках.

С помощью молитвы и медитации мы находим настоящую внутреннюю силу. Мы всегда обладали ею, но почти не пользовались. Бог хранил эту силу, пока мы не стали готовы заново обрести её в Одиннадцатом Шаге. Именно она меняет нашу жизнь, образ мыслей и поведение. Эта сила помогает держаться, когда мы скатываемся в осуждение самих себя или теряем уверенность в выздоровлении. Мы открываем в себе эту силу, когда смиренно просим через нас послать изменения в этот мир.

Одиннадцатый Шаг возвращает нам ощущение жизни. В нас пробуждается воображение и крепнет надежда. Помимо сознательного контакта с Богом внутри нас, этот Шаг дарит ещё два подарка: возвращение к молитве и творческую энергию.

Сколько бы мы ни говорили о Боге и Его руководстве, ВДА не станет религиозной программой и никогда не будет отражать взгляды какого-то религиозного учения. Однако, мы знаем, что семейная дисфункциональность – это коварная, тяжёлая и серьёзная болезнь. Для её исцеления недостаточно работать по Двенадцати Шагам и рассказывать о пережитом на собраниях, необходимо также духовное решение. Мы считаем, что эта болезнь представляет собой духовную дилемму. Чтобы обрести надежду, нам нужен контакт с Богом, как мы Его понимаем.

Возвращение к работе с горем: воссоединение с Внутренним Ребёнком

В Одиннадцатом Шаге мы возвращаемся к работе с горем. Сейчас нам потребуется направленная медитация. В ходе неё мы отправляемся назад в своё детство, чтобы воссоединиться с Внутренним Ребёнком. Хотя горевание может всколыхнуть эмоции, этот процесс не всегда связан с печалью или неприятными переживаниями. Очень часто мы просто осознаём глубину своих потерь, и на этом всё заканчивается. Иногда могут нахлынуть слёзы и чувство сожаления, но после наступает облегчение. Через горевание мы даём правильное обозначение потерям или ключевым событиям детства. Для достижения наилучших результатов, мы рекомендуем записать на плёнку приведённый ниже сценарий, чтобы, прослушивая его, направлять медитацию.

Медитативное упражнение

Прочитайте и запишите данный текст сами или попросите кого-то из друзей помочь записать его на плёнку или диск. Когда запись будет готова, прослушайте её, чтобы начать направленную медитацию.

(Начинайте запись здесь)

Перед началом медитации найдите спокойное удобное место, в котором нет внешних раздражителей. Можно сесть в кресло или на пол. При желании вы можете медитировать на свежем воздухе. Сядьте прямо, но так, чтобы вам было удобно. Перед началом упражнения закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно выдохните.

Сделав несколько вдохов и выдохов, постарайтесь отпустить свои мысли. Осознавайте своё тело. Если в голове бродят мысли, аккуратно переведите внимание на себя, будьте в своём теле здесь и сейчас. Дышите естественно.

(В этом месте помолчите 10-20 секунд, пусть плёнка запишет тишину. Таким образом у вас появится пауза, чтобы вы могли расслабиться и подышать спокойно, пока не возобновится текст. После этой паузы продолжайте чтение.)

Представьте, что сидите на тёплом пляже. Погода ясная и не слишком жаркая. Рядом никого нет, но вы ощущаете себя в безопасности. Вы встаёте, видите перед собой спокойный синий океан, а под ногами ощущаете нагретый песок. Чайки ныряют за рыбой, запах морской воды освежает. На вас футболка, просторные брюки, панама закрывает глаза от солнца.

У воды вы видите себя в образе ребёнка лет шести или восьми. Внутренний Ребёнок нагнулся, чтобы собрать морские звёзды и ракушки. Он замечает вас и машет рукой. Вы подходите к нему, он кладёт вам на ладонь морскую звезду. Вы улыбаетесь и чувствуете, как маленькие иголки щекочут ладонь. Внутренний Ребёнок смеётся и жмурится от солнца.

Он тянется и берёт вас за руку. Его кожа нагрелась на солнце. Вдвоём вы идёте по пляжу. Вы видите, какие мягкие у него волосы, замечаете, как нежно он держит вас за руку. Ребёнок доверяет вам, он тихо хихикает, когда волны подбираются так близко, что вот-вот коснутся ваших ног.

Вы гуляете, разговариваете, отмечая чистоту и удивительное воображение ребёнка. Вам хочется его защитить.

Впереди появляются две фигуры, они кажутся знакомыми, поэтому вы идёте им навстречу. Внутренний Ребёнок сжимает вашу руку и тихонько пятится назад. Он насторожился и прячется за вашу ногу. А вы продолжаете идти.

Вы узнаете в этих людях своих родителей, они стоят и ждут, когда вы подойдёте. Они улыбаются и спрашивают, можно ли присоединиться к вашей прогулке.

Вы чувствуете, как напрягается живот, опускаете взгляд на Внутреннего Ребёнка и видите, что он спрятался за вас, ни на кого не смотрит и ухватился за вашу руку.

Вы улыбаетесь своим родителям, но отвечаете, что погулять с ребёнком им придётся в другой раз. Вы с ним идёте дальше, уходите от родителей и садитесь на песок. Ребёнок оглядывается, забирается вам на колени и усаживается. Вы обнимаете его и вместе смотрите, как удаляются фигуры ваших родителей.

Солнце уже садится, но по-прежнему тепло. Внутренний Ребёнок задремал, вы оба в безопасности. У вас всё получится. Вы знаете, что делаете. Вы знаете, что сможете позаботиться о своём Внутреннем Ребёнке. Знаете, что умеете любить.

Продолжайте медитировать и обнимать Внутреннего Ребёнка. Когда вам захочется остановиться, осторожно разбудите его, отведите домой и уложите в кровать. После этого медленно выходите из комнаты, считая от десяти назад. Откройте глаза.

(Остановите запись)

Запись закончена. Она поможет во время направленной медитации отыскать своего Внутреннего Ребёнка. Упражнение затрагивает наши детские потери и горе. Наши семьи часто представляли для нас опасность и давали мало поддержки. Это потеря.

Кроме того, это упражнение касается родительского отношения к себе. Сегодня мы способны сами заботиться о себе и своём Внутреннем Ребёнке.

Этой медитацией можно пользоваться, чтобы заново оказаться в своём детстве. Время от времени спрашивайте Внутреннего Ребёнка, как он себя чувствует или что переживает. Слушайте и потом записывайте то, что он вам расскажет.

Творческое упражнение: карточка в кошелёк

Сочините собственную молитву Одиннадцатого Шага, запишите на карточку и вложите в бумажник, чтобы носить с собой на работу или на собрания. Пусть это будут простые слова, но ваши собственные, отражающие ваши личные отношения с Творцом, Высшей Силой или Богом. Эта ваша особенная молитва.

ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОДИННАДЦАТОГО ШАГА: поиск и умение слушать

Двенадцатый Шаг

Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы стремились нести весть о выздоровлении другим взрослым детям, которые всё ещё страдают, и применять эти принципы во всех наших делах.

История нашей жизни – самая главная ценность

Помню, я с большим недоверием воспринял слова о том, что моё детство, полное насилия, станет для меня самым ценным ресурсом. Пока я не знал про ВДА, мне было непонятно, как мой опыт может быть полезен кому-то ещё. Но в этой программе я перестал быть жертвой. Я поверил, что именно моё детство даёт мне возможность помочь взрослому ребёнку, когда никто не в силах этого сделать. Это не значит, что я живу прошлым: я помогаю себе, оказывая поддержку другим. Теперь я понял смысл этих слов, потому что мне самому становится легче, когда люди на собраниях рассказывают о своей жизни. В такие моменты я ощущаю идентификацию и наше единство. Чтобы не забывать, кто я, и помогать другим, я делюсь своим опытом.

Я видел, каких результатов добиваются участники Программы, помогая взрослым детям в тюрьмах и лечебных центрах, так же как и на обычных собраниях. Конечно, я не имею ничего против врачей и психиатров, но иногда они просто бессильны. Они не понимают, что нам нужно посещать собрания и общаться с выздоравливающими взрослыми детьми, а не только ставить цели и менять своё поведение. Разумеется, последнее тоже важно, но ничто не сравнится с чувством сопричастности, которое дают нам собрания ВДА. Посмотрите, как меняются глаза новичка, когда читают Список характерных особенностей (Проблему). Сильное впечатление!

Я пользуюсь этой мудростью и делюсь ею с другими

Двенадцатый Шаг показывает, как далеко я ушла от той изначальной боли, которая привела меня в ВДА. У меня достаточно осознанности, знаний и силы, чтобы применять эту программу в любой сфере своей жизни, а не только в области зависимого и компульсивного поведения. Я с удовольствием служу другим, как внутри Сообщества, так и вне его. Я не жалею времени, чтобы выслушать человека и оказать ему поддержку. Я стремлюсь быть примером умиротворённой и счастливой жизни.

Именно так и говорится в Решении: «Мы движемся от страданий к исцелению и помощи другим». Я не устаю благодарить Бога.

Я отдаю, чтобы сохранить

Мне однажды попался текст, в котором Двенадцать Шагов делятся на четыре этапа: с Первого по Третий «Сдаться», с Четвёртого по Пятый «Признаться», с Шестого по Девятый «Навести порядок», с Десятого по Двенадцатый «Двигаться вперёд».

Для меня Двенадцатый Шаг – это этап, на котором я беру ответственность за Программу: я становлюсь спонсором, занимаюсь служением, участвую в комитетах по информированию общественности и выступаю, когда меня просят быть спикером.

Программа спасла мне жизнь. Я обязана ей и людям в Сообществе своей жизнью, успехом, деньгами и радостью. Любовь к ВДА подвигла меня отнести справочники с адресами групп во все библиотеки, психотерапевтические клиники, двенадцатишаговые центры, медпункты при учебных заведениях, офисы психологов, центры психологической поддержки, церкви и службы занятости в моём городе.

Члены моей семьи теперь общаются друг с другом и проявляют ко мне любовь и уважение. Я знаю взрослых детей, которые чувствуют то же, что и я, все они занимаются служением. Они отдают время и силы на работу в комитетах, организацию мероприятий, спонсорство или донесение идей ВДА. Служение находится за рамками благодарности. Это суть Программы.

Возвращайтесь

Двенадцатый Шаг – это не конец Программы. Я работаю по Шагам, чтобы сохранять эмоциональную трезвость и не лезть в нездоровые ситуации. Мне больше не нужна чрезмерная бдительность, но, если я начинаю угождать или спасать, у меня включается тревожный сигнал, предупреждающий об опасности. Прошло двадцать лет, а я по-прежнему посещаю собрания – и для себя, и чтобы отдать другим то, что получила. На заре моего выздоровления мне сказали: «Возвращайся, что бы ни случилось». Я так и поступала и обрела новую жизнь. Я по-прежнему получаю от групп, спонсора и подспонсорных всё, что мне нужно. Не могу даже сосчитать, сколько раз, придя на собрание, я обнаруживала, что тема его касается моей жизненной ситуации. Эта программа продолжает меня удивлять.

Долгий путь к духовному пробуждению

Я помню, как впервые прочитал Двенадцатый Шаг. Мне понравилась идея нести весть выздоровления и применять принципы ВДА, но насчёт духовного пробуждения я сильно сомневался. Оглядываясь назад, я вижу, как решил тогда, что духовные переживания – это не для меня. Опираясь на свою слабую веру, я прошёл все Шаги, но в Двенадцатом сосредоточился только на донесении идей. Можно сказать, я проигнорировал слова о духовности. Я серьёзно работал по Шагам, служил и помогал людям и надеялся, что этого будет достаточно, чтобы жить дальше. Такой подход принёс коренные перемены. Я окончил колледж и начал строить карьеру. Я оставался активным членом группы и был спонсором. У меня появилось достаточно честности, чтобы видеть своё угождение и контроль. На собраниях я откровенно рассказывал, как препоручаю свою волю и жизнь заботе Бога, но в глубине души задавал себе вопрос: а так ли это на самом деле? Я надеялся, что Бог слышит мои молитвы, однако уверенности в этом не чувствовал. Сейчас я понимаю, что к Двенадцатому Шагу я привёл свою Ложную Личность. Я пытался выстроить интеллектуальные отношения с Высшей Силой и никогда по-настоящему не мог отпустить контроль. Таков был мой путь к духовному пробуждению – неожиданному и потрясающему.

Мне и в голову не приходило, что, вступив в отношения, позже обернувшиеся насилием, я окажусь в той части Двенадцатого Шага, на которую так долго не обращал внимания. Однако так и произошло. Эта связь принесла столько боли и покинутости, что я оказался на грани безумия. Я терял свою душу и понимал это. Мне нужно было либо забыть про ВДА, либо вырваться из этих отношений. Когда я решил уйти, меня обуяли паника, одержимость и страх. Они достигли той степени, которую, казалось, невозможно себе представить. День и ночь я молился, часто общался со спонсором и ходил на собрания. Много недель я не ощущал ни капли облегчения, но наконец настал переломный момент. Я встретился с детским страхом покинутости. Я знал, что смогу прожить свои чувства. Я продолжал молиться и общаться с Высшей Силой. Через несколько месяцев духовный опыт пришёл ко мне в форме необыкновенного видения, произошли совпадения, которые показали мне, что Бог рядом, и Он любит меня. Это случилось на двадцатом году выздоровления. Я не стремился к духовному пробуждению, но обрёл его, когда смог встретиться со страхом покинутости.

Основная мысль Двенадцатого Шага

В Двенадцатом Шаге мы берём ответственность за свою программу выздоровления, применяя в жизни духовные принципы, с помощью которых развили родительское отношение к себе. Среди них можно выделить: признание поражения, надежду, честность, прощение себя, смирение и многие, многие другие принципы Шагов.

Двенадцатый Шаг призывает членов ВДА нести весть страдающим взрослым детям и применять программные принципы во всех своих делах. Кроме того, все мы можем ожидать духовного пробуждения, о котором говорится в этом Шаге.

Вероятно, нет на свете более важного поступка, знаменующего родительское отношение к себе, чем нести весть надежды взрослому ребёнку, который ещё не знает, что может жить без страданий. В этом поступке мы растём эмоционально и духовно. Мы привыкаем безусловно любить себя.

Через родительское отношение к себе мы учимся применять духовные принципы вместо старых шаблонов мышления и поведения. В Решении сказано: «Постепенно проживая свою невыраженную боль, мы расстаёмся с прошлым. Мы учимся родительскому отношению к себе – с нежностью, юмором, любовью и уважением».

Когда мы несём весть надежды ВДА, мы стараемся делать это с той же мягкостью, с тем же юмором, любовью и уважением, с которыми относимся к себе. Есть ещё несколько важных аспектов, которые следует учесть при донесении наших идей, но за основу нужно взять именно такое отношение.

От страданий мы переходим к помощи другим. Мы пробуждаемся и обретаем такое чувство целостности, о котором трудно было мечтать. Работая по Шагам ВДА, мы понимаем, что наше прошлое – это один из самых ценных ресурсов, на который мы опираемся в стремлении помочь себе и другим. Мы не живём прошлым, но используем его, чтобы помочь страдающему взрослому ребёнку, когда окружающие уже не могут, а искренние попытки специалистов не увенчались успехом. История нашей жизни – это основа для идентификации с подспонсорными и взрослыми детьми, к которым мы приходим в медицинские и другие специальные учреждения. Взрослые дети, не знакомые с Программой, зачастую настроены скептически, хоть и не показывают этого. Многие никому не доверяют. Достучаться до них может только тот, кто расскажет о семейной дисфункции понятными словами. Когда мы говорим о своём угодничестве, приводим примеры того, как путали любовь с жалостью, мы видим связь, возникающую между нами. Вскоре этот человек раскроется и начнёт делиться собственным опытом. Такова сила нашего прошлого, когда мы рассказываем о нём со смирением и желанием помочь.

На Двенадцатом Шаге мы перестаём автоматически реагировать и начинаем активно действовать. Мы предлагаем взрослым детям, стремящимся жить по-другому, наше духовное решение, основываясь на любви и уважении к ним. Так мы помогаем и себе.

Бог существует

Один из результатов духовного пробуждения – это понимание, что Бог существует. На смену теоретическим представлениям о Нём приходит вера, что Высшая Сила всегда рядом и слышит наши молитвы. Мы знаем, что на свете есть Любящий Бог или Дух Вселенной. Мы пришли к убеждению, что Бог, как мы Его понимаем, это наш Истинный Родитель.

Многие подходят к Двенадцатому Шагу с мыслью, будто есть некий стандарт духовного пробуждения. Хотя в Большой книге А.А. описано два типа, на самом деле в разных уголках света есть множество его форм. В А.А. принято говорить о мгновенном ярком духовном пробуждении или «озарении». У основателя этого сообщества Билла Уилсона был именно такой опыт, когда в 1934 году в состоянии одержимого запоя он оказался на пороге безумия. † Нельзя назвать это нормой, но духовное пробуждение наступает и таким образом. Яркий опыт может повлечь за собой кардинальные перемены в отношении к миру и подарить веру в Высшую Силу. Существует также «образовательная разновидность» духовного пробуждения. Она выражается в поступательном процессе всё более глубокого осознания Высшей Силы, благодаря работе по Шагам, медитации, молитве, помощи другим в поиске ВДА. Поступательное духовное пробуждение столь же глубоко и приносит такой же стабильный душевный покой, как и внезапные яркие пробуждения.

Членам сообщества ВДА знакомы обе разновидности. А кроме того нам известна и третья. Она сочетает в себе признаки поступательного движения и внезапного пробуждения. В ходе такого «яркого образовательного» пробуждения нас посещают проникновенные видения, и перед нами предстают неоспоримые доказательства присутствия Бога. Мы познаём невиданную свободу от зависимого мышления и поведения. Мы понимаем, что нас любят, и мы можем любить.

Иногда человек, испытавший эту разновидность духовного пробуждения, не до конца понимает произошедшее. Ему нужно разобраться, что с ним случилось. † Мы стараемся не анализировать и не злоупотреблять рассуждениями, но в то же время ищем информацию из проверенных источников, которая поможет осознать видение или другой духовный опыт.

Одних знаний недостаточно, чтобы извлечь пользу из духовного опыта. Мы увидим, что духовные переживания обретают более глубокий смысл, когда сочетаются с усердной работой по программе ВДА. Духовный опыт может принести захватывающие ощущения и расширить сознание. Он становится непрерывным пробуждением благодаря работе по Шагам и общению с Внутренним Ребёнком. Это наша Истинная Личность, наша связь с Богом.

С обретением духовного опыта мы понимаем, что в какой-то мере преобразились. Мы чувствуем, как нечто внутри нас изменилось, хотя мы и не до конца понимаем произошедшее. Кому-то кажется, что острее стало его духовное восприятие. Мы обретаем внутреннее спокойствие – состояние до этого момента нам незнакомое. Нас по-прежнему могут задевать некоторые события, но мы уже справляемся с ними быстрее и реагируем мягче. Мы знаем, что во Вселенной нечто более могущественное прекрасно делает свою работу. Мы отпускаем контроль и с большей лёгкостью уступаем место Богу. У одних, быть может, проснётся интуиция. У других – возродится способность к творчеству или прибавится жизненных сил.

Элементы яркого и внезапного пробуждения могут проявиться в любой момент, но чаще – во время кризиса. Интенсивная эмоциональная боль или острое чувство безнадежности становятся порой началом сильного духовного переживания. Горькое отчаяние длится в среднем несколько часов или дней. Оно может стать подарком, который подготовит почву для мощного духовного опыта, если мы смиренно попросим Высшую Силу о помощи. В моменты полной безнадежности мы на самом деле переживаем кризис покинутости. Эта боязнь быть оставленными вынесена нами из детства и теперь, во взрослой жизни, вновь поднимается на поверхность. Ужас и чувство обречённости произрастают из глубочайшего страха оказаться в одиночестве. Некоторым из нас уже удалось встретиться с этой сущностью и освободиться от неё в предыдущих Шагах. Другим необходимо финальное столкновение, в котором они разделяются со своим страхом покинутости раз и навсегда. Готовности и искренности достаточно, чтобы прожить любые чувства и самые сильные страхи. Пройти до конца этих переживаний помогают частые и упорные молитвы. Мы звоним спонсору, посещаем собрания, рассказываем о своих чувствах. В конце концов мы отпускаем страх покинутости и следуем за Высшей Силой. В это время одним снятся выразительные сны, перед другими разворачиваются необъяснимые события. По завершении этого опыта мы знаем, что изменились. И чувствуем эти изменения как в теле, так и в разуме.

Для многих духовное пробуждение началось в Первом Шаге, когда мы поняли, что не одиноки и мысли, мучающие нас, не являются признаком сумасшествия. Мы пришли на первое собрание уверенные в том, что уникальны, а наша семья – единственная, в которой принято такое обращение. Какое удивительное облегчение охватило нас, когда мы услышали Список характерных особенностей (Проблему). Описание черт взрослого ребёнка, казалось, надломило поверхность многолетнего отрицания, панцирем покрывшего наше сердце и душу. Многие плакали, когда при них впервые зачитали Список. Пробуждение продолжилось, когда мы услышали, как другие члены группы делились своим детским и взрослым опытом. В их словах звучали ясность, надежда и уверенность в решении ВДА. Мы увидели честность, непредубеждённость и готовность. Вот «КАК»⁷ работает Программа. К концу собрания мы уже были другими. Услышав весть выздоровления, мы не могли остаться прежними. Впереди нас ожидали тяжёлые времена, но что-то неуловимо изменилось после первого посещения группы ВДА.

Некоторые испытали пробуждение, когда писали Четвёртый Шаг и рассказывали о себе в Пятом. Эти Шаги выявили семейные шаблоны поведения и дали нам шанс наконец-то рассказать о самых важных событиях своей жизни. Многие впервые доверились себе и другому человеку именно на Пятом Шаге. Рассказав свою историю, мы отважно нарушили правило хранить семейные тайны. Кто бы мог подумать, что говорить, доверять и чувствовать – значит проживать духовный опыт? Но для огромного числа взрослых детей это именно так. Мы почувствовали эту духовность в своём сердце, в удивительной способности принимать жизнь на её условиях. После Пятого Шага многие ощутили более крепкую связь с Высшей Силой.

Из разнообразия духовного опыта членов Сообщества складывается образ пробуждения, к которому мы все стремимся. Этот опыт даёт нам силы на долгий путь. Духовное пробуждение подталкивает к личностным изменениям, благодаря которым душа сбрасывает оковы семейной дисфункциональности. Только Бог, как мы Его понимаем, может осуществить этот процесс. Без таких личностных изменений мы будем

⁷ Из первых букв английских слов **Honesty** (честность), **Openmindedness** (непредубеждённость), **Willingness** (готовность) складывается слово «**HOW**» – как. (Прим. переводчиков)

постоянно соскальзывать в угодничество, жестоко осуждать себя и оставаться в отношениях, полных насилия. Предшествовавшие Шаги показали нам черты выживания, на Двенадцатом Шаге мы обретаем осознанность, с которой они больше не совместимы. Знание, обретенное на этом Шаге, побуждает нас действовать, когда мы чувствуем, что возвращаются наши старые шаблоны.

Духовное пробуждение поражает многообразием форм, но все они имеют некоторые общие черты. Мы узнаём, что Любящий Бог существует, и освобождаемся от болезненного чувства своей обособленности и одиночества. Стыд, покинутость и контроль ослабевают. Если они снова всколыхнутся, мы будем увереннее взаимодействовать с ними.

Духовное пробуждение упрощает жизнь. Мы интуитивно знаем, в чём нуждаемся и без чего можем обойтись. Мы перестаём автоматически реагировать на людей, места и события. Мы живём и даём жить другим.

Каким бы ни было духовное пробуждение, на нём не заканчивается наш личностный рост. Для многих с него начинается новый этап. Мы серьёзно изменились, и всё же это не означает, что мы больше никогда не столкнёмся с собственным проблемным поведением или трудностями в отношениях. Новые силы и творческая энергия помогут нам расти дальше. Многие откроют для себя, что такое усилие без усилий. Занимаясь служением, мы оказываемся в потоке любви и света, который привлекает окружающих. Мы отдаём то, что получили. Мы умеем пользоваться принципами Двенадцати Шагов и хотим передать этот опыт другим.

Не используйте духовность как обходной путь

Хотя многие духовные переживания чудесны, захватывают дух и изумляют, сами по себе они не равноценны выздоровлению. Члены ВДА часто переживают духовный опыт, который приносит яркие видения и захватывающие сны. случается, они переносят человека в иное измерение бесконечной и чистой любви. Тело перестаёт существовать в этом пространстве высшего сознания и счастья. Духовный опыт подобного рода укрепляет нашу веру в Божественного создателя, но не избавляет от необходимости работать над выздоровлением. Мы по-прежнему должны практиковать все Двенадцать Шагов, чтобы и дальше разбираться с последствиями воспитания в нездоровой семье. Мы должны посещать собрания и отдавать то, что получили. Нам нужна готовность служить и помогать нашей группе ВДА. Мы понимаем, что пережили нечто небывалое и загадочное, но не теряем почву под ногами и живём сегодняшним днём.

Члены ВДА, ищущие исключительно духовного пробуждения и избегающие работы над последствиями семейной дисфункции, часто используют духовность как обходной путь. Это означает, что человек хочет избежать боли, которую придётся испытать, работая над детскими травмами и пренебрежением. Ему, возможно, хочется перескочить вперёд, не проходя процесс выздоровления целиком. Этот путь либо приводит в тупик, либо приносит скромные результаты. Если у нас богатый духовный опыт, но мы отказываемся работать по Программе, велика вероятность, что мы не освободимся от зависимостей или проблемных взаимоотношений. Духовные переживания приносят некоторое озарение, однако без ВДА человек снова возвращается к старому образу жизни. Высокомерие и страх заставляют его работать по программе, мало напоминающей ВДА. Одновременно он продолжает пребывать во власти компульсий и зависимостей. Духовный опыт, не подкреплённый работой по Программе, может породить на свет нездоровое эго. Достигнув грандиозных размеров, оно заставит использовать свой духовный опыт как щит, которым можно отражать любые предложения работать по Программе.

Духовные переживания, – если с ними обращаться должным образом, – способны привести к духовному пробуждению, которое в свою очередь подарит нам творческую энергию и душевный покой. Благодаря пробуждению мы обретаем готовность применять принципы ВДА во всех наших делах и нести весть выздоровления.

Служение – это любовь, идущая из любви к себе

Взрослые дети, испытавшие пробуждение, понимают духовную аксиому: «Мы можем сохранить то, что имеем, только отдавая это другим». Таково одно из самых бескорыстных действий любви, которое мы можем дать миру, полному неразберихи. Однако прежде всего мы должны полюбить себя. Без этого Двенадцатый Шаг будет просто ещё одной достигнутой целью или отметкой, которую мы миновали, на пути угодничества и покидания себя. Без любви к себе служение становится маскировкой, за которой у всех на виду прячется наша болезнь. Любовь к себе – это результат работы по Двенадцати Шагам, переживания собственной уязвимости, обращения за помощью, осознанного восприятия тела через медитацию и правильное дыхание. Любовь к себе проявляется, когда мы находим свою боль и остаёмся с ней, не отыгрывая её через наркотики или другое одержимое поведение. Мы отправляемся на поиски накопленного горя, а когда находим – приветствуем и проживаем его. Мы раскрываем свою Истинную Личность и греемся в лучах Божественного света.

В последние годы жизни, находясь на Двенадцатом Шаге, основатель нашей программы Тони А. сосредоточился на любви к себе. Он сумел вместить тридцать лет выздоровления в простой и одновременно удивительной концепции любви и прощения. На закате жизни он продолжал призывать взрослых детей любить себя.

Детство Тони прошло в предвоенные годы; наполненное насилием, оно позволило ему понять на личном опыте, что все взрослые дети страдают от чувства стыда и покинутости. Не получая помощи, мы будем всё время покидать себя. Тони верил, что нас исцелят только любовь к себе и помощь Бога, к которому мы с готовностью обратимся. Он знал, как взрослые дети долгие годы спасаются от покинутости и стыда, убегая в разнообразные компульсии и саморазрушительное поведение. Он знал, что мы продолжаем любить своих родителей, даже когда думаем, что давно перестали. В выздоровлении Тони понял, что его отец и мать были лишь биологической парой, приведшей его в этот мир. Однако настоящий родитель – это Высшая Сила, которая никогда не покидает нас.

Мы обретаем истинного родителя с помощью Двенадцати Шагов. Благодаря духовной помощи мы больше не противимся идее безусловной любви к себе. Рассказывая о ней, Тони имел в виду не нарциссическую упоённость или эгоцентризм, он говорил о безоговорочном принятии израненного внутреннего Я и обращении к Высшей Силе, чтобы свободно дышать, жить и получить исцеление. Он знал: когда взрослые дети заглядывают внутрь себя и находят целостность, они могут искренне служить Богу и миру. Жизнь открывается перед нами, когда мы познаём себя. Мы озаряемся светом.

Мы разрушаем последнюю стену и открываемся любви. Любовь к себе – сердцевина луковицы. Нас глубоко ранило отвержение, пережитое в детстве, и теперь понадобится мужество, чтобы вновь открыться. Мы любили родителей естественной любовью, а они не способны были принять этот дар. Они не любили себя и не могли оценить то, что мы пытались им дать. Их отвержение рождало смятение в нашей душе, и вскоре мы научились подавлять и прятать свою любовь. Возникла Ложная Личность, и началась бесконечная погоня за людьми и вещами, которые давали нам иллюзию контроля, но никогда не возвращали целостность. Нам казалось, любовь безвозвратно потеряна, но на самом деле, она по-прежнему живёт внутри. Какие бы поступки не совершила наша Ложная Личность, любовь никуда не исчезла. А это означает, что мы способны любить другого человека, способны быть настоящим другом.

Новое отношение к себе помогает увидеть, что на свете больше любви, чем кажется на первый взгляд. Да, повсюду есть зависимое и одержимое поведение, но есть и любовь, и теперь мы замечаем её вокруг, потому что она живёт внутри нас. Таким образом мы расстаёмся со своей Ложной Личностью. Мы понимаем, что зависимость – это не наша сущность. Наркотики, еда, траты, азартные игры, секс и другое компульсивное поведение – это не мы. Мы – это любовь.

Ощущая себя детьми Бога, мы хотим нести весть ВДА взрослым детям, которые всё ещё страдают, и таким образом – расти духовно. Мы посещаем собрания ВДА не только для себя, но и для того, чтобы вновь пришедшие люди могли обратиться к нам, когда делают свои первые шаги в выздоровлении. Мы хорошо понимаем, какую жизнь прожили, и знаем свои утраты. Однако нам также свойственно надеяться и прощать. От страданий мы пришли к помощи другим.

Духовно пробуждённые люди воспринимают работу по Двенадцатому Шагу как служение, а не жертву. Подходя к этому Шагу, мы уже знаем, чем спасательство отличается от служения из любви.

Настоящая помощь заключается в том, что, протягивая руку другому, мы помогаем себе. Мы не пытаемся угодить и не действуем из страха перед властными фигурами. Мы не стремимся к титулам и почестям в ВДА. Мы хотим помогать, руководствуясь духом анонимности. Посещение собраний и участие в жизни Сообщества не дают замыкаться в изоляции. Служение – это способ дарить свою любовь, но не манипулировать или потакать. Мы хорошо чувствуем, когда нужно отступить или попросить о помощи. Мы знаем: с нами всё будет в порядке, что бы ни произошло. У нас есть Бог и друзья в Сообществе. У нас всё получится.

Двенадцатый Шаг – это начало

Двенадцатый Шаг – это начало, а не конец. Начало нового образа жизни, который мы привносим в работу, в отношения и в своё духовное путешествие. Благодаря предыдущим Шагам мы уже применяем ВДА во всех трёх сферах, однако в Двенадцатом Шаге мы делаем твёрдое заявление о том, что живём согласно принципам признания поражения, надежды, честности, смирения и прощения.

Двенадцать Шагов дают нам руководство, следуя которому, мы сможем встречать любые события – и горестные, и радостные. Никто не обещал, что Двенадцать Шагов сделают дорогу жизни прямой и гладкой, тем не менее они научили нас аккуратно входить в повороты. Куда бы ни занесла нас судьба, у нас всегда есть преимущество: мы твёрдо опираемся на нашу программу и знаем, что больше не

одинок. В Сообществе у нас есть друзья, на которых можно рассчитывать. Есть собрания, куда мы всегда можем прийти. Есть чувства, и есть молитва. Мы убедились, что не должны быть идеальными и постоянно всё контролировать. Мы не усложняем жизнь и отношения. Мы живём только сегодня и занимаемся тем, что происходит прямо сейчас. Так значительно легче идти в будущее.

Впереди нас ждут сложные отношения, проблемы со здоровьем и как естественная часть пути каждого человека ожидает смерть. Вынести эти испытания членам ВДА помогает духовная жизнь и поддержка от домашней группы. Мы видели, как взрослые дети, применяя принципы Двенадцати Шагов, с удивительным душевным покоем и верой воспринимали болезни близких, отчаяние и смерть. Поразительно, как некоторым из нас перед лицом несправедливости жизни удаётся сохранить присутствие духа, никого не обвиняя и не впадая в саморазрушительное поведение.

Эти взрослые дети понимают, насколько важно активно участвовать в ВДА и поддерживать духовное здоровье, чтобы стойко встречать превратности судьбы. Многие из нас убедились, что для этого легче каждый день работать по Программе, нежели с головой окунаться в неё только во времена кризисов. Регулярное посещение собраний ВДА помогает сохранять духовную форму.

Двенадцать Шагов также понадобятся, чтобы принять собственных детей, подвергшихся влиянию семейной дисфункции. Среди нас немало родителей с маленькими или взрослыми детьми, которые отыгрывают болезненное внутреннее состояние через аддикции, зависимое поведение или иные формы саморазрушения. Возможно, наши дети или внуки живут очень далеко, и мы почти не видимся с ними. Все эти обстоятельства причиняют невыразимую эмоциональную боль членам ВДА, уже проделавшим инвентаризацию собственной жизни и открывшим наследственную природу семейной дисфункциональности. Горько осознавать своё бессилие и невозможность кого-то изменить.

Эти взрослые дети не прекращают посещать собрания и говорить о своём чувстве вины и бессилии. Они молятся. Не ослабевает их участие в жизни Сообщества: они берут служение или становятся спонсорами для новичков. Они избегают изоляции, прощают себя, и постепенно стихает их душевная боль. У многих со временем намечаются улучшения в отношениях: они возобновляют общение с детьми или видят, как их ребёнок обращается за помощью.

Применять принципы ВДА в общении с детьми, по-видимому, сложнее всего. Личные взаимоотношения – это та область, где наши черты выживания проявляются с особой настойчивостью. Нам необходимо сохранять непредубеждённость и сторониться жёсткого контроля. С лёгким сердцем мы уступаем место Богу. Мы стараемся говорить о своих чувствах и прислушиваться к чувствам других. Мы обсуждаем мотивы своих поступков с доверенным другом или спонсором. Мы помним: вместо того чтобы находиться в изоляции, контролировать и волноваться, можно говорить, доверять и чувствовать. В выздоровлении наши отношения меняются. Никогда не поздно подарить себе счастливое детство или хорошие отношения.

Отдавать то, что получили

ВДА посвящена внутреннему путешествию, но Двенадцатый Шаг напоминает нам о путешествии вовне. Мы распространяем весть на собраниях, по телефону или в служении. Мы отдаём то, что получили, когда становимся спонсором, подвозим

кого-то на собрание, занимаемся организацией мероприятий ВДА или сбором средств для Сообщества. Если внимательно подумать, вокруг найдутся самые разнообразные варианты. Многие виды деятельности относятся к Двенадцатому Шагу, а значит – дают возможность нести послание о выздоровлении другим людям. Не нужно пользоваться старыми оправданиями («сегодня нездоровится», «плохое настроение», «я не знаю, как надо») и оставаться на скамейке запасных. Отказываться помочь другому – это то же самое, что отказываться помочь себе. Мы справимся, у нас есть Высшая Сила и друзья, которые поддержат нас на этом пути. Мы не только выздоравливаем, мы учимся играть и веселиться. Наша благодарность безгранична.

Мы распространяем весть надежды по всему миру. Группы ВДА существуют в Дании, Германии, Италии, Турции, России, Венгрии и Японии, в Северной и Южной Америке, Австралии и на островах Тихого океана. В мире насчитывается около 300 миллионов взрослых детей, которые могли бы стать членами нашего сообщества. Трудно представить, что когда-нибудь Программа перестанет быть нужной. Однако мы распространяем весть ВДА среди тех, кто хочет этого, а не тех, кто, по нашему мнению, в этом нуждается. Опыт научил нас: невозможно донести смысл наших идей тому, кто этого не хочет, и в то же время, если у человека есть желание, ему невозможно воспрепятствовать. Мы знаем взрослых детей из самых бедных уголков мира, где есть только малая часть нашей литературы. Даже там им удаётся применять в жизни принципы ВДА. Их готовность, открытость и мужество восхищают.

Кроме того, мы стараемся нести весть ВДА в тюрьмы, лечебные учреждения, центры психологической помощи. Ежедневно кто-то из взрослых детей попадает в тюрьму, потому что наносит вред себе и окружающим, а кого-то госпитализируют из-за серьёзных психиатрических проблем. И заключённый, и пациент психиатрической больницы – взрослые дети, оба заслуживают шанса услышать весть ВДА. Наша программа достаточно зрелая, а у членов Сообщества достаточно сил, чтобы выполнить эту работу, пользуясь специально созданным руководством. Никто не должен подвергаться риску, выполняя Двенадцатый Шаг; нести весть в этих учреждениях можно и безопасными способами. Мы не раз добивались успеха в этой области.

Распространение идей ВДА позволяет выйти за свои пределы и почувствовать уверенность. Мы убеждаемся, что можем помочь другим в качестве спонсора или наставника. Невероятно радостно наблюдать, как напуганный или растерянный новичок открывается на первом собрании. Вряд ли кому-то захочется упустить этот шанс. Когда человек, сидящий рядом, понимает, что он не одинок, когда кто-то обретает ясность относительно всего, что произошло в детстве, – на душе становится теплее. В такие моменты приходит ощущение, что мы часть окружающего мира и наконец обретаем жизнь, о которой раньше только мечтали. Мы нашли свой дом. Нашли сообщество людей, которых давно искали.

Мы не усложняем весть ВДА. Достаточно рассказать историю своей жизни, не приукрашивая и не преуменьшая события, через которые нам пришлось пройти. В донесении идей важны три этапа: установить идентификацию, описать программу ВДА и пригласить человека на собрание. Для того чтобы произошла идентификация, мы приводим несколько примеров из своей жизни до выздоровления. Мы говорим о том, как пытались быть, как все, но тем не менее испытывали чувство одиночества и обособленности. Мы рассказываем, как достигли дна в личных отношениях или на

работе. Затем даём своему слушателю прочитать Список характерных особенностей (Проблему). На этом этапе, если человек хочет получить помощь, он сам начинает рассказывать о своей жизни. После мы предлагаем ему или ей как можно скорее посетить собрание ВДА.

Участники Сообщества знают, что Программа работает, и понимают, каких результатов можно достичь благодаря Шагам. Если человек действительно хочет жить по-другому, Шаги полностью преобразят его путь. Наша цель заключается в том, что программа ВДА поможет любому, кто достигнет дна, сдастся, обратится за помощью и примет её. Но вот в чём загвоздка: многие взрослые дети привыкли справляться собственными силами. Они посещают собрания, набираются программных терминов, но не могут просить о помощи. Их мучает страх или давнее чувство непохожести на других. Но надежда есть, понадобятся лишь время и готовность.

Вот, что мы можем пообещать: любой взрослый ребёнок, желающий выздороветь от последствий воспитания в дисфункциональной среде, в ВДА сможет найти принятие, честность и любовь к себе. Мы – сообщество, в котором находят помощь как взрослые дети, достигшие вершин карьерной лестницы, так и те, кто попал в закрытые учреждения. Мы никого не судим. Мы любим и тех, и других. Мы относимся к ним одинаково, потому что хорошо знаем, чего они недополучили в детстве и в чём нуждаются сейчас. Мы многое можем предложить. Мы знаем, что делаем: останавливаем процесс передачи семейной дисфункции от одного поколения к другому. В ВДА мы занимаемся собой. Каждому взрослому ребёнку, ищущему другой жизни, мы говорим: «Бог всегда будет рядом, если Он тебе нужен».

ДУХОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДВЕНАДЦАТОГО ШАГА:

любовь и любовь к себе

Примечания к главе:

† на странице 74: См. Четвёртый Шаг Тони А. С. 57 книги “The ACoA Experience: The Laundry List” – Tony A. with Dan F. – 1991, HCI Publications.

† на странице 82: Большая книга Анонимных Алкоголиков – 4-е изд. – С.62 русс. Издания (С.64. – 5 изд. на англ. языке)

† на странице 176: Большая книга Анонимных Алкоголиков, История Билла. – 4 изд. – С. 8-12 русс. издания (С.1. – 5 изд. на англ. языке).

† на странице 176: Тони А. за годы своей жизни не раз проживал духовные и мистические события, которые впоследствии обдумывал и использовал, чтобы постичь свой жизненный путь. Одно из наиболее мощных переживаний приходится на 1978 год, когда он написал Список четырнадцати черт. В своей книге Тони позже скажет: «Пока я писал эти слова, мне казалось, я ощущаю внутреннее руководство и направление. Это было странное чувство»./“The ACoA Experience: The Laundry List” – Tony A. with Dan F. – 1991, HCI Publications.– С. 12

† на странице 178: Авторство концепции духовности как обходного пути приписывают доктору Чарльзу Уитфилду и Барбаре Уитфилд. Оба они написали множество работ о духовном опыте и практическом мистицизме, а кроме того немало книг посвятили выздоровлению взрослых детей.

Приложение

Как слушать Пятый Шаг

«Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших заблуждений».

Слушать или принимать Пятый Шаг – это величайший акт служения, исходящий из любви. Для участия в этом процессе вам необходимо завершить собственный Пятый Шаг и остальные Двенадцать Шагов. Вы должны активно работать по Программе, посещать собрания и корректировать своё поведение в текущих взаимоотношениях.

В данном руководстве описан способ выслушать Пятый Шаг, предложенный одним из членов нашего Сообщества. Эти рекомендации согласуются с принципом «попутчика» и разработаны в соответствии с упражнениями из Красной Книги. Они не только дадут полезную информацию по взаимодействию на Пятом Шаге, но и помогут вам поддержать человека на пути с Шестого по Восьмой Шаг.

Это руководство предназначено для спонсора и подспонсорного, работающих по Шагам ВДА. Как правило, Пятый Шаг слушает именно спонсор. Тем не менее это могут сделать и другие люди. В их число входят психологи, духовные наставники и члены других двенадцатишаговых сообществ. Не стоит обращаться с такой просьбой к супругам, родителям, родственникам, друзьям или бывшим любовникам. Человек, слушающий Пятый Шаг, должен понимать направленность и структуру Шагов ВДА. Хотя наша Программа похожа на другие, Четвёртый Шаг в ВДА шире и помимо личной инвентаризации включает в себя инвентаризацию семейной системы. Это означает, что члены нашего Сообщества исследуют не только собственные поступки, но и поведение родителей, а также сестёр и братьев. Слушателю необходимо понимать, чего именно мы пытаемся достичь с помощью Шагов ВДА.

Пятый Шаг – это символ мужества, которое потребуется, чтобы признать истинную природу своих заблуждений, не приукрашивая и не преуменьшая важность событий. Мы рассказываем о том, что с нами случилось, другому человеку и Богу. Член ВДА доверяет слушателю свою историю, не опасаясь осуждения. Для многих взрослых детей это будет первая возможность поделиться наиболее сокровенными подробностями своей жизни. Доверие – один из духовных принципов Пятого Шага. Второй принцип – честность.

Прежде, чем приступить к Пятому Шагу, необходимо закончить четыре предыдущих. Желательно, чтобы спонсор и подспонсорный и их проделали вместе. Седьмая глава – это прекрасный путеводитель, призванный помочь членам ВДА работать по Шагам со спонсором или психологом. Выполнение первых четырёх Шагов не ограничено по времени, но, как правило, член ВДА заканчивает их на первом году выздоровления. Кто-то справится с этой работой быстрее, другим времени потребуется больше. Не нужно торопиться поскорее завершить эти Шаги, но и затягивать с ними тоже не следует.

Слушая Пятый Шаг, необходимо:

1. Понимать последовательность Шагов и цели, которые необходимо достичь в Четвёртом и Пятом Шагах.
2. Слушать с сочувствием и без осуждения.
3. После Пятого Шага помочь человеку приступить к Шестому, Седьмому, Восьмому и последующим Шагам.

1. Понимать последовательность Шагов и цели, которые необходимо достичь в Четвёртом и Пятом Шагах.

В Двенадцати Шагах существует особая последовательность: мы достигаем дна, обращаемся за помощью и сталкиваемся со своим отрицанием. К Пятому Шагу человек уже признал бессилие перед последствиями семейной дисфункции и согласился, что они сделали его жизнь неуправляемой. Он обрёл готовность искать духовные решения с помощью Второго и Третьего Шагов. В Четвёртом и Пятом Шагах ему необходима честность и готовность открыто говорить о своей жизни с другим человеком. Именно на эти моменты мы обращаем внимание, когда слушаем Пятый Шаг.

В Четвёртом Шаге подспонсорный проводит тщательную и бесстрашную инвентаризацию. В ходе её обнажаются секреты, насилие и ложная лояльность дисфункциональной семейной системе. Он ищет ясности и возможности беспристрастно взглянуть на родительское поведение, которое повлияло на него в детстве и продолжает воздействовать во взрослом возрасте. Помимо этого исследуются собственные поступки, приносящие вред или продиктованные эгоизмом.

Слушая Пятый Шаг, вы не должны чрезмерно идентифицироваться с образами жертвы или преследователя в подспонсорном. Почти все взрослые дети были в положении жертвы, а также сами мучили других. В роли слушателя следует сохранять внутреннее спокойствие. Мы подавляем побуждение спасти подспонсорного, когда он делится горестными подробностями детства. Мы можем испытывать сочувствие и сострадание, но по-прежнему оставаться нейтральными.

В Пятом Шаге мы поощряем подспонсорного ничего не утаивать, чтобы он мог освободиться от груза стыда и секретов. При случае мы можем кратко поделиться кое-чем из своего опыта, для установления идентификации, но стараемся не занимать много времени. Пятый Шаг посвящён истории подспонсорного.

2. Слушать с сочувствием и без осуждения.

Как правило, взрослых детей никто никогда не слушал. Выслушать человека без осуждения – это наилучший подарок, который один взрослый ребёнок может дать другому. Сочувствие добавляет этому подарку духовный аспект.

Однако сострадание не означает, что мы перестаём обращать внимание подспонсорного на проблемное поведение. Мы мягко указываем на ситуации, в которых он повёл себя неправильно в отношении других. Мы помогаем ему увидеть истинную природу заблуждений. Мы слушаем без осуждения, но тем не менее обозначаем вопросы, в которых, с позиции нашего опыта, требуется возмещение ущерба. Мы замечаем проблемное поведение, которое в будущем подлежит инвентаризации, но не прерываем рассказ подспонсорного. Мы ждём, пока Пятый Шаг подойдёт к концу, и лишь затем предлагаем человеку сбалансированный взгляд на его сильные стороны и стороны, требующие доработки.

Пятый Шаг нужно слушать с большим вниманием. Мы стараемся обнаружить признаки того, что человек признал бессилие перед последствиями семейной дисфункции в Первом Шаге. Например, не слышим ли мы, что подспонсорный по-прежнему цепляется за убеждение, будто способен контролировать происходящее? Или он на самом деле старается отпустить и сосредоточиться на себе? Насколько он честен? Ищет ли помощи Высшей Силы?

3. После Пятого Шага помочь человеку приступить к Шестому, Седьмому, Восьмому и последующим Шагам.

Чтобы выслушать Пятый Шаг, потребуются ручка, бумага для записей и тихое удобное место. В назначенный день подспонсорный приходит с множеством списков и таблиц из Четвёртого Шага, который содержит 12 упражнений. Все они должны быть выполнены, отображая тщательную и бесстрашную инвентаризацию всей жизни. Слушайте всё, что записано. Информация о дефектах характера и требуемом возмещении ущерба, как правило, поступает из упражнений № 5, № 7 и № 9. Упражнение № 12 представляет собой список положительных черт, которые помогут уравновесить проблемное поведение.

1. Инвентаризация черт из Списка (как они развивались)
2. Семейные секреты
3. Список стыда
4. Список покинутости
5. Инвентаризация ущерба
6. Подавленный гнев (обиды)
7. Отношения (романтические, сексуальные, дружеские)
8. Инвентаризация сексуального насилия
9. Инвентаризация отрицания (поведение родителей, поведение подспонсорного)
10. Посттравматическое стрессовое расстройство (таблица)
11. Упражнение с чувствами
12. Похвала

Эти упражнения позволяют выполнить Четвёртый Шаг в полном объёме, включая инвентаризацию дисфункциональной семейной системы наравне с собственным поведением подспонсорного.

Вам нужно запастись временем, достаточным для выполнения Пятого Шага. Перед началом вы можете сообщить, что будете слушать без осуждения, а также заверить человека в соблюдении конфиденциальности. Всё, что будет сказано в ходе Пятого Шага, останется между вами. Вы также можете предупредить, что будете делать краткие пометки во время разговора. Они помогут вам составить список Шестого Шага и список возмещения ущерба для Восьмого. Старайтесь делать немного пометок, чтобы не отвлекать внимание говорящего. Не усложняйте.

Список Шестого Шага (дефекты характера)

Перед тем как начать Пятый Шаг, возьмите лист бумаги и озаглавьте его «Список Шестого Шага». Слева напишите «достоинства», а справа – «дефекты характера» или «неэффективное поведение». Пока вы будете слушать подспонсорного, записывайте его положительные черты и проблемные качества, взаимодействовать с которыми помогут собрания, молитвы, ведение дневника, дальнейшая работа по Шагам. В рамках метода попутчиков вы можете подсказать подспонсорному, как определить дефекты характера, основываясь на собственном опыте прохождения Шагов. Подумайте о своей работе по Шагам и о том, как вы анализировали свои достоинства и недостатки. Помогите подспонсорному идентифицировать его черты. Многие взрослые дети способны распознать негативные мысли и поведение, но им сложно обнаружить хорошие стороны своей личности. Как спонсор и одновременно попутчик вы вправе указать человеку на его положительные качества. Ограничьтесь тремя или четырьмя примерами из вашего списка.

Например: Список Шестого Шага

Достоинства:	Дефекты характера или неэффективное поведение:
Самоотверженность	Эгоизм
Доброта	Оценочность
Творческие способности	Зависть/Ревность
Трудолюбие	Прокрастинация

Когда Пятый Шаг завершится, вы воспользуетесь этим списком, чтобы помочь человеку перейти на Шестой и Седьмой Шаги (избавление от недостатков). Ключ к решению этой задачи – найти баланс. В каждом взрослом ребёнке качества, нуждающиеся в доработке, уравновешены сильными сторонами личности.

Список возмещения ущерба Восьмого Шага

Прежде чем приступить к Пятому Шагу, подготовьте ещё один лист бумаги, чтобы сделать список возмещения ущерба Восьмого Шага. Озаглавьте страницу. Пока подспонсорный говорит, записывайте имена и случаи, с которыми придётся работать в Восьмом Шаге – «Составили список людей, которым причинили вред и преисполнились желанием возместить нанесённый им ущерб». Поместите имя подспонсорного на первое место в списке. Мы должны сначала возместить ущерб себе и простить себя, и лишь потом предпринимать действия в отношении других.

Чтобы не усложнять процесс и не отвлекаться во время беседы, просто записывайте имя того, кому требуется возместить ущерб, в левой колонке. Поля «Что произошло» и «Чем компенсировать» заполните по окончании Пятого Шага.

Например:

Список возмещения ущерба Восьмого Шага

Имя того, кому будет возмещён ущерб (заполняется в процессе)	Что произошло (заполняется потом)	Чем компенсировать (заполняется потом)
---	--	---

Образец заполнения Списка возмещения ущерба Восьмого Шага

Имя	Что произошло	Чем компенсировать
Джон (подспонсорный)	Ненавидел себя, постоянно критиковал	Учиться любить себя
Сью	Повредил её автомобиль в припадке ярости	Оплатить ремонт машины
Майк	Сплетничал о нём	Прекратить сплетничать
Отец	Прилюдно ругался и посылал ему проклятия	Извиниться
Шеф	Воровал у него	Возместить украденное
Дочь	Обвинял её за своё плохое настроение или гнев	Пожизненное возмещение ущерба, попросить прощения

В дальнейшем вы воспользуетесь этими заметками, чтобы помочь подспонсорному сделать Восьмой Шаг. Составить подробный список возмещения ущерба вы вероятно захотите в другой день. В Восьмом Шаге мы только готовимся возместить ущерб, к конкретным действиям мы переходим в Девятом. Пусть подспонсорный прочитает текст Восьмого Шага из Седьмой главы, чтобы проникнуться идеей готовности. Помимо готовности необходимо определить ущерб, который мы причинили. В некоторых случаях это материальный вред, который мы компенсируем деньгами, а в других – ущерб придётся возмещать пожизненно, день за днём меняя своё поведение. В каких-то ситуациях мы признаём свою неправоту и просим прощения у того, кому навредили. Как правило, мы говорим: «Я хочу возместить ущерб, который причинил тебе своим поведением. Это было неправильно/эгоистично/несправедливо с моей стороны (выберите один из вариантов или их комбинацию). Я учусь жить по-другому. Я не ищу оправданий и приложу все усилия, чтобы не допустить подобного в будущем. Мои извинения – это часть того, что я делаю, чтобы исправить случившееся».

Мы должны подтвердить свои слова программными действиями – посещением собраний и помощью другим. Помимо этого мы стремимся изменить своё поведение.

Если возникают вопросы по возмещению ущерба, то чаша весов ответственности склоняется в сторону подспонсорного. Мы хотим повзрослеть, а взрослость предполагает ответственность. Наша цель – освободиться от разрушительного поведения, которое приносит огорчения и ведёт к изоляции. Даже если непонятно, кто кому больше навредил, мы всё равно возмещаем ущерб при поддержке программы ВДА. Это лучше, чем жить с незавершёнными ситуациями прошлого.

Резюме по подготовке к Пятому Шагу

1. Назначьте дату для Пятого Шага.
2. Подготовьтесь и просмотрите упражнения Четвёртого Шага из Седьмой главы. Эти списки и таблицы подспонсорный принесёт с собой.
3. В назначенный день, до прихода подспонсорного, подготовьте в блокноте шаблон для списков по Шестому и Восьмому Шагам. Когда вы будете слушать, не переусердствуйте с записями, кратко отмечайте дефекты характера, положительные черты и имена людей, которым потребуется возмещать ущерб.
4. Когда приедет подспонсорный, скажите ему, что будете слушать с сочувствием и объективностью. Объясните, что Четвёртый и Пятый Шаги требуют предельной честности, чтобы установить истинную природу наших заблуждений. Предупредите, что поможете подспонсорному распознать положительные качества и проблемные зоны, чтобы сбалансировать личную инвентаризацию, а также подготовиться к Шестому и Седьмому Шагам.
5. Начните Пятый Шаг.
6. По окончании просмотрите список Шестого Шага. Расскажите, как вы определяли собственные дефекты характера и положительные качества. Помогая подспонсорному сделать то же самое, не усложняйте. Приведите по три примера

положительных черт и дефектов характера, которыми он обладает. Это позволит избежать фиксации на одних лишь недостатках, к тому же человек не будет перегружен непомерно длинным списком. (В конце данной инструкции приведён список дефектов и положительных качеств, с помощью которого вы определите пункты для проработки в Шестом Шаге).

7. Вместе выберите день, когда обсудите Список возмещения ущерба Восьмого Шага.
8. Поручите подспонсорному по возвращении домой прочитать текст Шестого Шага из этой книги. Там он найдёт указания, как перейти к Шестому и Седьмому Шагам и осуществить интеграцию черт из Списка характерных особенностей.

В помощь подспонсорному: определение положительных качеств и дефектов характера

Возможные дефекты характера:

Эгоизм, оценочность, прокрастинация, перфекционизм, зависть, жадность, похоть, чувство превосходства, нечестность, злословие, мелочность.

Положительные качества (примеры):

Сильный	Участливый	Спонтанный	Надёжный	Проворный
С чувством юмора	Вежливый	Творческий	Стойкий	Добрый
Чувствительный	Талантливый	Любящий	Рассудительный	Трудолюбивый
Волевой	Честный	Хороший слушатель	Принимающий	Настоящий друг
Умный	Организованный	Духовный	Скромный	Участник ВДА

Обсуждение Восьмого и Девятого Шагов

В Восьмом Шаге от нас требуется обрести готовность возместить ущерб тем, кто пострадал от наших поступков, в то время как Девятый Шаг переводит эту готовность в действия. Составляя список возмещения ущерба в Восьмом Шаге, необходимо учитывать семейную ситуацию подспонсорного. Одни дисфункциональные семьи представляют собой реальную или потенциальную угрозу применения насилия. В других приняты унижительные замечания и присутствует болезненное отрицание происходящего. Хотя мы стараемся не прогнозировать, чем закончится возмещение ущерба, мы всё же помним, что выполнение Шага не должно поставить нас в ситуацию, где мы сами можем пострадать. Также мы не пользуемся возмещением ущерба, чтобы выяснять отношения с родителями или родственниками. Девятый Шаг – это наша попытка исправить причинённый вред и простить себя и других участников событий. Мы делаем лучшее из возможного, чтобы компенсировать ошибки прошлого, но в то же время ограждаем себя от потенциальных неприятностей.

Мы не унижаемся и не умоляем. Мы знаем, что делаем всё правильно. Наша позиция основана на смирении и искреннем желании восстановить баланс. Некоторые примут нашу искренность, другие нет, но мы верны своему выздоровлению. Да, нам

приходилось ранить свою семью обидными замечаниями, осуждением, а иногда и рукоприкладством. Мы наносили ущерб и, возможно, получали сдачи. Однако мы фокусируемся на своём поведении, потому что только так сможем пойти дальше. Не нужно оправдывать свои действия, пытаюсь избежать компенсации вреда.

В то же время, подспонсорный может быть жертвой инцеста, эмоционального и физического насилия со стороны родителей или членов семьи. Безусловно, ребёнок не несёт ответственности за чужую болезнь. Он не был её причиной и не сможет от неё исцелить. Однако в рамках Двенадцати Шагов необходимо возместить ущерб за свое эгоистичное или разрушительное поведение во взрослом возрасте, что позволит нам измениться внутренне и содействовать развитию ВДА и общества в целом. Непременно найдутся поступки самого подспонсорного, которые являются насилием по отношению к его семье. Возможно, так выражались его месть и желание причинить боль в ответ на травмы, полученные от близких. Кроме того, подспонсорный мог пользоваться чувством вины человека, который совершил над ним насилие, и вымогать у него деньги в качестве платы за молчание. Всё это далеко от здорового поведения, но вполне поправимо, если есть честность и готовность жить полной жизнью, без тайн и зависимостей.

Стоит ли жертве инцеста возмещать ущерб своему насильнику за тот вред, который она нанесла ему после отъезда из дома – это вопрос, требующий ещё более тщательного обсуждения. (Для подробной информации прочитайте текст Восьмого Шага). В этих случаях мы опираемся на опыт Сообщества и стараемся точно увидеть суть вещей, поскольку все мы находимся в разных обстоятельствах. Некоторые члены ВДА не будут возмещать ущерб семье, в которой процветает жестокость и насилие, из соображений личной безопасности и сохранения собственного достоинства. Зачастую члены таких семей не раскаиваются и не выздоравливают. Там по-прежнему присутствуют похоть, извращение и полное отрицание происходящего. Подспонсорный должен в первую очередь защитить себя. В таких экстремальных условиях прямое возмещение ущерба, как правило, не проводится; однако взрослый ребёнок может освободиться от стыда, которым окружено сексуальное насилие, если продолжит целенаправленную работу по Двенадцати Шагам и поиск руководства Высшей Силы. В то же время он может продолжить возмещать ущерб другим людям из списка Восьмого Шага. Планка по-прежнему высока – только так мы можем поступить правильно и обрести внутреннюю свободу. Путь, который ведёт к выполнению Восьмого и Девятого Шагов, требует большого мужества и крайне важен для выздоровления.

Известны случаи, когда жертвы инцеста лично возмещали ущерб родителю или члену семьи, совершившему насилие. Здесь под ущербом понимается поведение взрослых детей после отъезда из дома. Заручившись поддержкой, люди оказывались способны оценить ситуацию и воплотить духовную цель Восьмого и Девятого Шагов, не разрушая при этом чувство собственного достоинства. Они знали, что возмещают ущерб за свои взрослые поступки, причиной которых послужило насилие, совершённое над ними в семье. По существу, взяв ответственность за собственные дальнейшие действия, они отпускают стыд, которым окутано сексуальное насилие. Как правило, полное прощение обидчика наступает в этих ситуациях гораздо позже.

Таков опыт нашего Сообщества. Вместе с молитвой и искренним желанием продолжать работу по Шагам он поможет нам обрести устойчивый душевный покой.

