

# Двенадцать шагов взрослых детей



Тетрадь для работы по шагам

Взрослые дети из алкогольных/дисфункциональных семей

# WSO АСА

## Двенадцать шагов взрослых детей

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68950404](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68950404)  
SelfPub; 2024*

### **Аннотация**

Исцеление от характерных черт нашей ложной личности, возникших в результате детской травмы, полученной во время взросления в дисфункциональной или неблагополучной семье. Это официальная литература, утвержденная Ежегодной Рабочей Конференцией ВДА, является официальным документом Всемирной Сервисной Организации "Взрослые дети алкоголиков" (ВСО ВДА). Рабочая тетрадь «12 шагов взрослых детей алкоголиков ВДА» (широко известная как Желтая рабочая тетрадь или ЖТ) – это рабочая тетрадь для работы по шагам. Желтая рабочая тетрадь ВДА была анонимно написана членами ВДА и представляет собой руководство по выздоровлению от последствий взросления в алкогольной или другой дисфункциональной семье. Это руководство по прохождению 12-шаговой программы ВДА. ВСО ВДА адаптировала 12 шагов программы Анонимные Алкоголики (с разрешения АА) для того, чтобы преодолеть последствия

детской травмы и пренебрежения и дать надежду взрослым детям по всему миру

# Содержание

«Взрослый ребёнок»	10
Список характерных особенностей 14 черт взрослого ребёнка	12
Двенадцать Шагов ВДА	14
Решение	16
Стать себе Любящим Родителем	16
Двенадцать Обещаний ВДА	18
Как создавалась тетрадь для работы по Шагам ВДА	19
Ежегодная рабочая конференция ВДА 2005	21
Что такое выздоровление в ВДА?	22
Часть I Двенадцать шагов ВДА	24
Начало	32
Бессилие и выученная беспомощность	41
Неуправляемость	46
Анализ духовных убеждений	51
Шаги по инвентаризации и осознание насилия, передающегося из поколения в поколение	55
Дефекты характера и черты из Списка (шаблоны поведения)	60
Возмещение ущерба	63
Ежедневная инвентаризация, медитация и	67

пробуждение	
Часть II Двенадцать Шагов взрослых детей	72
ПЕРВЫЙ ШАГ	75
Кто-то в конце концов это написал	75
Моё тело помнит о том, что случилось	76
Дар Двенадцати Шагов	77
В борьбе нет ничего благородного	78
Я больше не могла справиться с этим в одиночку	80
Я рассказала Богу, что у меня не осталось сил	81
Основная мысль Первого Шага	83
Достигая дна	84
Начало	87
Раздел Рабочей тетради по Первому Шагу:	88
Мы признали бессилие...	
Работа над Первым Шагом	90
Вопросы первого шага	94
Бессилие	95
Неуправляемость	97
Отрицание	98
Духовные принципы Первого Шага:	100
бессилие и признание поражения	
Упражнения Первого Шага	100
Упражнение 1. Диаграмма семейных отношений	101

Метки для диаграммы семейных отношений	102
Смотрим на семью по-другому	105
Упражнение 2. «Сюжет» семейной легенды и навешивание ярлыков	105
Упражнение 3. Определить количество черт выживания ВДА в своей жизни	111
Упражнение 4. Спонсорство в ВДА	111
Утверждения-медитации Первого Шага ВДА	112
Позитивные утверждения	113
Что стоит рассказывать окружающим: предостережение	113
<b>ВТОРОЙ ШАГ</b>	115
Нездоровая зависимость обладает большой силой и неуклонно прогрессирует	115
Я преподавала Библию, но обрела Высшую Силу именно в ВДА	116
Впервые увидеть здравомыслие	117
Когда я потеряла себя, Высшая Сила взяла всё в свои руки	119
Конец ознакомительного фрагмента.	120

# WSO АСА

## Двенадцать шагов взрослых детей

*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.*

Расписание русскоязычных собраний можно найти на сайте [adultchildren.ru](http://adultchildren.ru)



Одобрено Всемирной рабочей конференцией ВДА в 2008 году

Все права защищены. Воспроизведение, хранение в информационно-поисковых системах или передача в любой форме или любыми средствами, включая электронные и механические, путём фотокопирования, записи или иными средствами любой части этих материалов без разрешения правообладателя ACA WSO запрещено.

Переведено Группой переводов российского сообщества

ВДА

Если вы нашли ошибку или опечатку в этой Тетради, то пришлите информацию о ней на адрес

[corrector@vdamoscw.ru](mailto:corrector@vdamoscw.ru)

## «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 помощь, 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 параалкоголиками и переняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.

14. Параалкоголики 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 изъяны.
8. Составили список людей, которым мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить нанесённый им ущерб.
9. Лично возмещали ущерб этим людям, кроме случаев, когда это могло принести вред им или кому-то другому.
10. Продолжали личную инвентаризацию, и, когда оказывались неправы, немедленно признавали это.
11. Стремилась путём молитвы и медитации улучшить

свой сознательный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли и силе для её исполнения.

12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы стремились нести весть о выздоровлении другим взрослым детям, которые всё ещё страдают, и применять эти принципы во всех наших делах.

Двенадцать Шагов перепечатаны и адаптированы с разрешения Сообщества Анонимных Алкоголиков.

# Решение

## Стать себе Любящим Родителем

Поскольку ВДА становится для вас безопасным местом, вы обретаёте 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 исце-

ления. 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 течение 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 сексу-

ального 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 трезвость<sup>1</sup>. 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.

---

<sup>1</sup> Понятие 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.

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.

# Часть I Двенадцать шагов ВДА

Путь к устойчивой эмоциональной трезвости лежит через Двенадцать Шагов ВДА. Это сердцевина нашей программы. Проверенные временем Шаги АА 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, передающих, 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 не обязательно 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 выздороветь 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 могуществен-

ная, чем наша собственная, сможет вернуть нам здравомыслие.

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

4. Произвели тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию.

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

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

7. Смиренно просили Бога исправить наши изъяны.

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

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

10. Продолжали личную инвентаризацию, и, когда оказывались неправы, немедленно признавали это.

11. Стремилась путём молитвы и медитации улучшить свой сознательный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли и силе для её исполнения.

12. Достигнув духовного пробуждения, к которому привели эти Шаги, мы стремились нести весть о выздоровлении другим взрослым детям, которые всё ещё страдают, и применять эти принципы во всех наших делах.

Двенадцать Шагов просты, но на этом пути не всегда легко. Однако если человек действительно хочет изменить-ся 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 АА, 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 уязвимыми 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 на-

*чинаем 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 самодостаточности и обращаемся за помощью.

Опыт Сообщества доказал, что Шаги работают, что они привносят 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 маске, придаёт твёрдость и силу дисфункциональной системе. Завернутую в отрицание болезнь с удивительным постоян-

ством передают из одного поколения в другое. Базовые правила этой системы гласят: не говори, не доверяй, не чувствуй<sup>2</sup>.

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 винули 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

---

<sup>2</sup> Клаудия Блэк. Со мной такого не случится. 1981.

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.

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»<sup>3</sup>. 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 стано-

---

<sup>3</sup> Описаны Шэрон Вегшайдер.

вились жертвами насилия эмоционального. Оно выразалось 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 уважаема. 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.

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 спасти». 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 хоть как-то повлиять на родителей своим поведением. 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 спасти и исцелять их, опираясь на свой детский опыт. Мы путаем любовь с жалостью и попадаем в нездоровую зависимость. Опыт ВДА по-

казывает, 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 по-

кинутости, 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 параалкоголизм. 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 са-

ми 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 отно-

сятя 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 дисфункциональности<sup>4</sup>. Раньше мы жили с иллюзией выбора, хотя на практике нам был доступен лишь контроль, который всегда заканчивался перееданием, трудоголизмом, сексоголизмом, игроманией, неудержимыми тратами или разрушительными отношениями. Нередко мы страдаем от нескольких зависимостей

---

<sup>4</sup> Эрни Ларсен – выступление в Лас-Вегасе 26 февраля 2005 года.

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 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, сочетающегося 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 противостоят 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 кон-

тролем 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 ведет 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 6570 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 дисфункци-

ей, 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 насильем, 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 изменить 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 борники 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 родите-

лей, которые сами нанесли нам вред. Зачастую этот вред выражался в недопустимых случаях инцеста, 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 здравомыслия для последующих Шагов. Слишком много лет взрослых детей отправляют возмещать ущерб родителям-наильникам, 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, проявившим 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, от того 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 этого 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 зависе-

ло, 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 затаенном 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 примете 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 весть 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 получа-

ют пользу, и весть выздоровления оживает в биении наших сердец.

Когда взрослые дети несут весть выздоровления в Двенадцатом Шаге, они укрепляют собственную решимость выздороветь 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<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> **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,

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 зачи-

---

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.

тывается в начале собраний ВДА.

# 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 места чувствам, и тем, как я излагал её, пред-

*ставляя 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 я долгое время 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 вы-*

здоровлению, а не правил.

*Кто-то однажды спросил первую сотню трезвых алкоголиков из АА, 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 АА Билл У. записал последовательность действий, приводившую 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 си-*

дел 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». С этого 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 поддамся 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 самостоятельность, 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 родствен-

никами. 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 предло-

женную 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, ско-

рее 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 единствен-

ный 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 передается 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 передается 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**

Мы рекомендуем вам по возможности, посетить шестьдесят собраний за девяносто дней, найти спонсора и начать ра-

боту. 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 помочь 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 психо-

логу, 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, инцесте 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 – 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 по-

ведение.

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 столк-нулись 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, поста-

райтесь 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 семей-

ных 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 37. 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 транжи-

ра (броские наряды)

- Беспокойный (невротик)
- Перфекционист (в постоянном напряжении)
- Жёсткий, критикующий, склонный к вербальному насилию

лию

- Постоянно болеющий, ипохондрик
- «Сидящий на таблетках» (постоянно принимал лекарства)

ства)

- 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

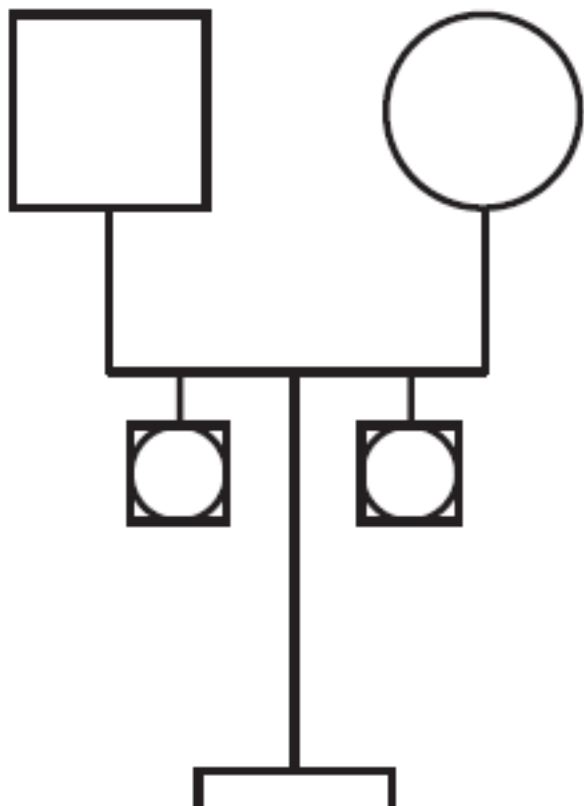
жал

- 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

# Диагр



## **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 в тебе 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 требовал, чтоб дети были всегда на виду, но вели

себя тише воды ниже травы».

«Поговаривали, что дедушка любил выпить».

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

Попробуйте привести 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 програм-

ме 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 привнесут 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 приклеива-

ют 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.*

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.