

Список характеристик

Перед вами список **характеристик**, которые, похоже, присущи тем, кто вырос в алкогольной или дисфункциональной среде.

1. Мы **замкнулись в себе** и стали бояться людей и авторитетных лиц.
2. Мы **стали искателями одобрения**, утратив при этом способность быть собой.
3. **Нас пугают разгневанные люди** и любые критические замечания в наш адрес.
4. Мы либо **стали алкоголиками**, либо **вступили в брак с алкоголиком**, либо и то и другое, либо нашли другую зависимую личность, например трудоголика, чтобы удовлетворить нашу болезненную потребность в покинутости.
5. Мы **проживаем жизнь с позиции жертвы** и эта слабость влечет нас в наши любовные и дружеские связи.
6. У нас чрезмерно развито чувство ответственности, **нам проще заботиться о других**, чем о себе; это позволяет нам не замечать наши собственные недостатки и пр.
7. Мы **испытываем чувство вины**, когда защищаем себя, а не уступаем другим.
8. Мы **стали зависимы от эмоционального возбуждения**.
9. Мы **путаем любовь с жалостью** и склонны «любить» людей, которых можем «жалеть» и «спасать».
10. Мы глубоко **запрятали чувства** из нашего травмирующего детства и **утратили способность чувствовать** или выражать чувства, потому что это причиняет слишком сильную боль (отрицание).
11. Мы **сурово осуждаем себя**, у нас не развито чувство собственного достоинства.

12. **Мы зависимые личности** — мы панически боимся быть брошенными и делаем все, чтобы удержать отношения, лишь бы не испытывать болезненное чувство покинутости, доставшееся нам от жизни с нездоровыми людьми, которые никогда не были нам эмоционально доступны.
13. Алкоголизм — семейная болезнь; **мы стали со-алкоголиками** и приняли все признаки этой болезни, даже если не употребляли спиртное.
14. **Со-алкоголики реагируют на действия других**, а не действуют активно сами.

Выход

Поскольку ВДА является для вас безопасным местом, вы сможете свободно выражать боль и страхи, которые раньше вы держали в себе, и вы освободитесь от стыда и вины, унаследованных из прошлого. **Вы станете взрослым** и больше не будете заложником детских реакций. Вы научитесь принимать и любить себя, восстанавливая вашего внутреннего ребенка.

Выздоровление начинается, когда мы набираемся смелости выйти из изоляции. Чувства и похороненные воспоминания вернутся. Постепенно облегчая наше бремя невыраженной боли, мы медленно расстанемся с прошлым. Мы учимся относиться к себе с нежностью, юмором, любовью и уважением.

Эта духовная программа основывается на действиях, основой которых является любовь. Мы уверены, что по мере того, как **любовь возрастает в вас**, вы заметите положительные перемены во всех ваших отношениях, особенно с вашей Высшей Силой, самим собой и своими родителями.



ВДА

Взрослые Дети Алкоголиков

ВДА

Эта программа опирается на 12 шагов и 12 традиций и представляет собой сообщество взаимопомощи для людей, выросших в алкогольной или другой дисфункциональной среде.

Ключевой проблемой для взрослых детей алкоголиков является ошибочное мнение, сформированное в детстве, которое влияет на все области нашей жизни. В детстве мы боролись с деструктивными последствиями алкоголизма и начали бесконечную войну, чтобы превратить нездоровую, дисфункциональную семью в любящую и дружную. Мы повзрослели с мыслью, что мы проиграли эту войну, не понимая, что никто не в силах остановить травмирующее воздействие семейного алкоголизма.

Суть проблемы

Многие из нас заметили, что люди, выросшие в алкогольных или дисфункциональных семьях, обладают некоторыми сходными характеристиками.

Мы все часто чувствуем себя одинокими, нам трудно общаться с людьми, особенно с теми, кто обладает властью. Чтобы защитить себя, мы становимся угодниками, даже если это приводит нас к потере индивидуальности. В то же время мы ошибочно принимаем любую направленную на нас критику как угрозу.

Мы либо сами становимся алкоголиками, либо заводим семью с алкоголиками, либо и то, и другое. В отсутствие алкоголика мы связываемся с другими компульсивными личностями, например, с трудоголиками, и таким образом удовлетворяем нашу болезненную тягу к состоянию покинутости.

Мы смотрим на жизнь с позиции жертвы. Наша гиперответственность приводила нас к тому, что мы были больше сосредоточены на других, чем на себе. Если мы доверяли себе, мы чувствовали вину, и уступали другим. Мы стали реагировать и перестали действовать, уступив инициативу другим.

Мы были зависимыми личностями, боящимися чувства отверженности, готовыми на все, чтобы сохранить отношения и избежать чувства эмоциональной покинутости. Мы выбирали нездоровые отношения, потому что они напоминали нам наши детские отношения с пьющими или дисфункциональными родителями.

Эти симптомы семейной болезни алкоголизма или другой дисфункциональности делали нас созависимыми, то есть мы приобретали симптомы заболевания, несмотря на то, что мы не употребляли спиртного. Мы научились подавлять свои чувства, подобно детям, и скрывать их, подобно взрослым. Из-за этого мы часто путали любовь с жалостью, стремясь любить того, кого мы могли спасти.

По мере того, как наше поведение становилось все более самопораженческим, мы стали зависимы от эмоционального напряжения, сопутствующего всем нашим связям, предпочитая постоянные переживания нормальным отношениям.

Это описание, а не обвинительный акт.

ВДА в Латвии:
www.pab.org.lv

ВДА в России:
www.detki-v-setke.ru

Как происходит выздоровление

Разделяя нашу боль, мы получаем смелость и силу осознать нашу утрату. Боль, скорбь и страдания отступают, когда мы снова становимся способными полноценно любить и заботиться о ком-то и испытывать радость от жизни.

Наши усилия обрести безопасность приводят нас к необходимости стать любящими родителями для самих себя. Жестокая природа алкоголизма омрачила наш эмоциональный мир, ранила нас и заставила подавлять свои чувства.

Теплое отношение, которое мы испытываем друг к другу, лечит наши внутренние раны. Любящее принятие и дружеская поддержка, которые мы получаем в ВДА, уменьшают наше чувство страха. Мы делимся и нашими надеждами, и опасениями, не осуждая и не критикуя друг друга. Мы осознаем наше нездравомыслие и преисполняемся желанием заменить наши ошибочные детские заблуждения ясным и полноценным руководством 12 Шагов и Традиций, а также принять отраженное в них руководство любящего Бога.

Собрания ВДА

г. РИГА, Bārdziņu iela 2
Вторник, 18.30–20.00
КОНТАКТЫ: тел. 28145355