**Эмоциональная трезвость**

**На что похоже выздоровление в ВДА?**

Работая по Двенадцати шагам и регулярно посещая собрания, мы начинаем осознавать, что выздоровление в ВДА включает в себя эмоциональную трезвость.\* Именно так выздоровление в ВДА и выглядит. Но что же такое эмоциональная трезвость?
Чтобы понять, что такое эмоциональная трезвость, мы сначала должны понять, что такое эмоциональное опьянение, которое также известно как со-алкоголизм. Со-алкоголизм представляет собой те манеры и поведение, которые мы развили пока жили с алкоголиком или дисфункциональным родителем. Детьми мы приняли в себя страх и отрицание алкоголика или непьющего родителя, не принимая алкоголя.
Эмоциональное опьянение можно охарактеризовать как одержимость или нездоровую зависимость. Также это может быть какая-нибудькомпульсия. Даже без алкоголя или наркотиков мы можем "напиться" страхом, возбуждением или болью. Мы также можем пьянеть от споров, сплетен или нами же организованной изоляции. По сути, Список Характеристик, 14 черт взрослых детей, предлагает нам хрестоматийные примеры мировоззрения и поведения, которые характеризуют эмоционально нетрезвого человека. Мы боимся авторитетных лиц и сурово себя осуждаем, пребывая в ужасе перед перспективой быть покинутыми. В отсутствие помощи мы разыскиваем кого-нибудь, чтобы воссоздать нашу семейную динамику. Пока мы не придем в ВДА, мы можем бесконечно воссоздавать нашу семейную дисфункциональность дома и на работе. Это значит, что наши взрослые взаимоотношения очень напоминают те шаблоны, что мы развили в детстве, чтобы выжить в нашей алкогольной или дисфункциональной семье. Мы находим себе кого-то, чтобы создать хаотические, конфликтные или небезопасные отношения.
Эмоциональная трезвость включает в себя изменение отношений с другими и с собой. Мы измеряем уровень эмоциональной трезвости по количеству честности, взаимоуважения и принятия чувств в наших отношениях. Если в наших отношениях мы все еще манипулируем и контролируем - мы не трезвы эмоционально, и не важно, что мы говорим сами себе о нашем выздоровлении. Эмоциональная трезвость обозначает, что мы вовлечены в новые отношения, безопасные и честные. Мы чувствуем близость к нашей Высшей Силе. Мы взращиваем эмоциональную трезвость через Двенадцать Шагов и общение с другими выздоравливающими взрослыми детьми.
\* Понятие "эмоциональная трезвость" формально было введено в сообщество ВДА через "Программные документы". В отчете от 1986 года "Обрести целостность с помощью отделения: Парадокс независимости" показано происхождение эмоциональной трезвости. Эмоциональная трезвость возможна через расширение и углубление Шагов и Традиций.