

Вступительное слово

Анонимные Созависимые – это международное Братство мужчин и женщин, которые объединяются, чтобы решить свои совместные и индивидуальные проблемы созависимости. Необходимость в программе CoDA была настолько сильной, что в первые шесть лет существования CoDA разрослась до более чем 4 000 собраний по всему миру, с числом участников, превышающих 100 000 людей.

В самом начале своего существования, Совет попечителей обратился к основателям Сообщества с просьбой записать первую версию книги, которая отразила бы опыт, силу и надежды Братства. С этой версии и началось создание книги, которую вы сейчас читаете. Эта книга, «Анонимные Созависимые», является кульминацией многих лет работы, в которую были вовлечены участники нескольких Советов Попечителей и другие члены Братства. Эта работа – не создана в определенный период времени или в определенном месте. Это продолжающийся эволюционный процесс, ставший результатом бесчисленных собраний и группового сознания.

Мы предлагаем эту книгу не только в качестве практического руководства, но и в качестве символа нашего совместного пути. Эта книга представляет собой срез нашего опыта, как горестного, так и радостного, и служит ориентиром для тех, кто до сих пор страдает от созависимости. С помощью Высшей Силы, нас самих и окружающих обретается надежда на перемены в наших отношениях. Мы можем выйти из нашей боли, которую, может быть, испытывали всю жизнь, и перейти в новую жизнь.

А сейчас мы приглашаем всех, кто страдает от созависимости, к прочтению этой книги, в надежде, что каждый из вас сможет найти то, что многие из нас уже обрели – надежду и свободу исцеления.

Преамбула

Анонимные Созависимые – это сообщество мужчин и женщин, общая цель которых – развитие здоровых взаимоотношений. Единственное требование для членства - стремление к здоровым, полноценным взаимоотношениям с другими и с самим собой. Мы собрались вместе, чтобы поддержать друг друга и поделиться опытом на пути самопознания, чтобы учиться любви к самому себе. Жизнь по программе позволяет каждому из нас честно взглянуть на наши жизненные истории и наше созависимое поведение.

Мы надеемся на мудрость и знания *Двенадцати Шагов* и *Двенадцати Традиций*. Это основы нашей программы и руководство к развитию честных и гармоничных отношений с другими и самим собой. В CoDA каждый из нас познает свою Высшую Силу, как мы ее понимаем, и мы даем возможность другим сделать то же самое.

Этот процесс обновления – дар выздоровления для нас. Активно работая по программе Анонимных Созависимых каждый из нас может принести в свою жизнь радость, принятие и спокойствие.

Добро пожаловать

Мы приглашаем Вас в Анонимные Созависимые – программу выздоровления от созависимости, где каждый из нас может делиться своим опытом, силой и надеждой в наших усилиях найти свободу где были путы, и мир там, где было смятение в наших отношениях с собою и другими людьми.

Большинство из нас искало пути преодоления конфликтов в наших взаимоотношениях и в нашем детстве. Многие из нас выросли в семьях, где зависимость существовала, у некоторых – нет. Мы обнаружили, что созависимостью является глубоко укоренившееся компульсивное поведение, причиной которому стали наши иногда умеренно а подчас очень неблагоприятные семьи. У каждого из нас свой опыт болезненной драмы пустоты в детстве и взаимоотношений всей жизни.

Мы пытались использовать других людей – наших близких, друзей и даже наших детей, как единственный источник собственного достоинства, ценности и хорошего самочувствия и как способ восстановить эмоциональные потери нашего детства. Наши истории, возможно, содержат примеры проявления других сильных зависимостей, которыми временами мы вынуждены пользоваться, чтобы совладать с нашей созависимостью.

Все мы научились выживать, а в CoDA мы учимся жить. Применяя 12 Шагов и принципы, найденные в CoDA, в нашей повседневной жизни и взаимоотношениях, как в прошлом, так и в настоящем, мы можем испытать новое для нас ощущение освобождения от самоистребляющего стиля жизни. Это индивидуальный процесс роста. У каждого из нас свой темп роста, который продолжается, пока мы ежедневно открываем для себя волю Бога. Делиться – это наш путь идентификации, он помогает нам освободиться от эмоциональных пут прошлого и компульсивного контроля настоящего.

Неважно, каким драматичным может показаться Ваше прошлое и депрессивным – Ваше настоящее, в программе Анонимных Созависимых есть надежда на новый день. Больше нет нужды полагаться на других, как на силу, большую Вашей собственной. Вместо этого Вы, возможно, найдёте новую силу, чтобы быть таким, каким вас хочет видеть Бог – Любимым и Свободным.

Двенадцать Шагов Анонимных Созависимых *

1. Мы признали своё бессилие перед другими, признали, что наша жизнь перестала поддаваться контролю.
2. Пришли к вере, что сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение обратить нашу волю и нашу жизнь под защиту Бога, как мы понимали Его.
4. Произвели тщательное и бесстрашное моральное исследование самих себя
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Смирненно просили Бога исправить наши изъяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить причинённый им ущерб.
9. Лично возмещали урон этим людям, где только возможно, кроме тех случаев, когда это возмещение принесло бы этим или другим людям вред.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путём молитвы и медитации улучшить свой сознательный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о даровании силы для её исполнения.
12. Достигнув духовного пробуждения, в результате выполнения этих шагов, мы старались нести это послание другим созависимым, и использовать эти принципы во всех наших делах.

* Двенадцать Шагов скопированы и адаптированы с разрешения Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Согласие на копирование и адаптацию вовсе не означает, что АА (Анонимные Алкоголики) проверили или утвердили содержание данной публикации, либо что АА согласны со взглядами, представленными здесь. АА – программа выздоровления от алкоголизма, использующая *Двенадцать Шагов* вместе с программами и движениями, которые созданы по подобию АА, но посвящены иным проблемам, но схожи по сути.

Двенадцать Традиций Анонимных Созависимых *

1. Наше общее благополучие следует ставить на первое место, личное выздоровление зависит от единства CoDA.
2. Наивысшим авторитетом в нашей группе является любящая Высшая Сила, как она выражается в нашем групповом сознании. Наши ведущие – это наделённые доверием исполнители, они не управляют.
3. Единственным условием для членства в CoDA является стремление к здоровым, наполненным любовью отношениям.
4. Каждой группе CoDA следует оставаться автономной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или сообщество CoDA в целом.
5. У каждой группы есть одна главная цель – нести наши идеи другим созависимым, которые ещё страдают.
6. Группе CoDA никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя CoDA каким-либо родственным организации или посторонним компаниям, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной духовной цели.
7. Каждой группе CoDA следует полностью обеспечивать себя, отказываясь от помощи извне.
8. Сообщество Анонимных Созависимых должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако, наши центры по обслуживанию, могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией
9. Сообществу CoDA не следует обзаводиться органами управления, но мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Сообщество CoDA не придерживается какого-либо мнения по посторонним вопросам, имя CoDA не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наши отношения с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; нам всегда следует сохранять личную анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.

12. Анонимность является духовной основой всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

* *Двенадцать Традиций* скопированы и адаптированы с разрешения Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Согласие на копирование и адаптацию вовсе не означает, что АА (Анонимные Алкоголики) проверили или утвердили содержание данной публикации, либо что АА согласны со взглядами, представленными здесь. АА – программа выздоровления от алкоголизма, использующая *Двенадцать Шагов* вместе с программами и движениями, которые созданы по подобию АА, но посвящены иным проблемам, но схожи по сути.

Двенадцать Шагов Анонимных Алкоголиков

1. Мы признали своё бессилие перед алкоголем, признали, что наша жизнь перестала поддаваться контролю. 2. Пришли к вере, что сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие. 3. Приняли решение обратить нашу волю и нашу жизнь под защиту Бога, как мы понимали Его. 4. Произвели тщательное и бесстрашное моральное исследование самих себя. 5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений. 6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера. 7. Смирненно просили Бога исправить наши изъяны. 8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить причинённый им ущерб. 9. Открыто возмещали урон этим людям, где только возможно, кроме тех случаев, когда это возмещение принесло бы этим или другим людям вред. 10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это. 11. Стремилась путём молитвы и медитации улучшить свой сознательный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о даровании силы для её исполнения. 12. Достигнув духовного пробуждения, в результате выполнения этих шагов, мы старались нести это послание другим алкоголикам, и использовать эти принципы во всех наших делах.

Двенадцать Традиций Анонимных Алкоголиков

1. Наше общее благополучие следует ставить на первое место, личное выздоровление зависит от единства АА. 2. Наивысшим авторитетом в нашей группе является любящий Бог, как он выражается в нашем групповом сознании. Наши ведущие – это наделённые доверием исполнители, они не управляют. 3. Единственным условием для членства в АА является желание бросить пить. 4. Каждая группа АА должна быть автономной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или сообщество АА в целом. 5. У каждой группы есть одна главная цель – нести свои идеи алкоголикам, которые все ещё страдают. 6. Группе АА никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя АА каким-либо родственным организации или посторонним компаниям, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной духовной цели. 7. Каждой группе АА следует быть полностью независимой, отказываясь от помощи извне. 8. Сообщество Анонимных Алкоголиков должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако, наши центры по обслуживанию, могут нанимать специалистов. 9. Сообществу АА не следует обзаводиться органами управления, но мы можем

создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают. 10. Сообщество Анонимных Алкоголиков не придерживается какого-либо мнения по посторонним вопросам, имя АА не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии. 11. Наши отношения с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; нам всегда следует сохранять личную анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино. 12. Анонимность является духовной основой всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

Двенадцать Обещаний Анонимных Созависимых

Я могу ожидать чудесных изменений в моей жизни благодаря работе по Программе Анонимных Созависимых. Поскольку я предпринимаю честные усилия, чтобы работать по Двенадцати Шагам и следовать Двенадцати Традициям...

1. ... я познаю, каково это ощущать, что я там, где должен быть. Чувства опустошения и одиночества исчезнут.
2. ... я больше не контролирую моими страхами. Я преодолеваю мои страхи и приступаю к действию с мужеством, целостностью и чувством собственного достоинства.
3. ... я познаю новую свободу.
4. ... я освобождаю себя от беспокойства, чувства вины и сожалений по поводу моей прошлой и настоящей жизни. Я осведомлен в достаточной степени, чтобы не повторять те же самые ситуации.
5. ... я познаю новую любовь и принятие самого себя и других людей. Я чувствую себя по-настоящему достойным любви, любящим и любимым.
6. ... я учусь воспринимать себя как равного другим людям. Все мои новые и обновленные отношения построены на равных с моими партнерами.

7. ... я способен к развитию и поддержанию здоровых и любящих отношений. Потребность контролировать и манипулировать другими людьми исчезнут, поскольку я учусь доверять тем людям, которые заслуживают доверия.
8. ... я учусь, каким образом можно исправить мои отношения с близкими, стать более любящим, близким и терпеливым. У меня есть выбор общаться с членами моей семьи таким образом, что это безопасно для меня и уважительно по отношению к ним.
9. ... я осознаю, что я - уникальное и драгоценное творение.
10. ... мне не нужно больше полагаться исключительно на других людей, чтобы поддерживать ощущение собственной ценности.
11. ... я доверяю руководству, которое я получаю от моей Высшей Силы и прихожу к вере в мои собственные способности.
12. ... я постепенно начинаю переживать опыт прояснения ума, укрепления сил и духовного роста в моей повседневной жизни.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

Начинаем наше путешествие

Может быть, у вас часто возникают такие мысли...

Если бы он/она изменился/изменилась, все было бы хорошо.

Я не могу контролировать эту боль, этих людей и то, что происходит вокруг.

Я во всем виноват.

Я постоянно влипаю в самые ужасные отношения.

Я опустошен и растерян.

Кто я?

Что со мной не так?

Печаль и утрата приводят нас к этим мыслям. Мы хотим перемен, и хотим их прямо сейчас. Мы хотим убежать от наших несчастий. Мы хотим хорошо к себе относиться и жить полноценной жизнью. Мы хотим иметь счастливые, здоровые отношения.

Если у вас возникают какие-либо из выше написанных мыслей – вы не одиноки. Многие из нас в Братстве Анонимных Созависимых, ощущали глубокую печаль, отчаяние, подавленность, и оказались здесь – лицом к друг другу и к Высшей Силе – чтобы разбудить наш разум.

Нас может привести сюда жизненный кризис, например, развод, расставание, лишение свободы, проблемы со здоровьем или попытка самоубийства. Некоторые из нас чувствуют истощение, отчаяние или опустошенность.

Если это ваш первый опыт излечения, вам может показаться, что в этом моменте нет ничего особенного, но однажды вы поймете, что это – настоящий праздник. Многие из нас воспринимают свою боль как подарок, поскольку без этих чувств пустоты и отчаяния мы не можем испытать настоящее желание изменить свою жизнь. Без этого желания, как мы знаем, мы не примем решения измениться. Мы хотим баланса, счастья и мира, но чтобы измениться, мы должны признать эти чувства и решиться выбраться из этой болевой ямы.

Как только такое решение принято, многие начинают спрашивать: «И как же начинать эти перемены? Где мне помогут?». Во-первых, многие думают, что мы можем решить наши проблемы, просто прилагая больше стараний или изучая техники по изменению людей. Очень часто наша гордость или воспитание приводят нас к мыслям, что мы самостоятельно с этим справимся. Однако оба эти подхода преграждают наш путь к лучшей жизни.

Что такое созависимость?

В пути мы выясним, что такое созависимость. Мы слышали о ней от друзей или от врача. О ней говорили в новостях. Было бы любопытно узнать, является ли созависимость чертой нашей личности.

Созависимость – это болезнь, разрушающая души. Она влияет на нашу жизнь: на наши семьи, детей, друзей, родственников; на нашу работу и карьеру; на наше здоровье; на наш духовный рост. Она истощает, а если ее не лечить, она становится более разрушительной для нас и окружающих. Многие доходят до того, что без помощи уже не справиться.

На первом же собрании Анонимных Созависимых мы находим источник помощи. Все мы оказываемся здесь по разным причинам. Некоторые пришли сюда благодаря членам семьи или друзьям. Другие приходят в CoDA, когда видят в этом необходимость терапевты, психиатры или

другие врачи. А многие приходят к дверям CoDA после предыдущих курсов лечения от созависимости и других привязанностей.

Неважно, что приводит нас в CoDA – кризис или любопытство, - на первом же собрании мы узнаем о признаках созависимости. Эти признаки помогают нам определить, какие нездоровые модели поведения присутствуют в нашей жизни. Живем ли мы на грани, вместо того чтобы охранять баланс? Как мы, наши знакомые, дети и друзья страдают из-за нашего поведения? Является ли наше созависимое поведение причиной разрушения, истощения и застоя в отношениях? Если при ответе на вопросы по самопознанию нам приходится признавать: «Да, я созависим, и мне нужна помощь» - мы уже вышли на тропу выздоровления.

Все начинается с честного взгляда на самих себя.

Признаки созависимости, изложенные в буклете CoDA«Что такое CoDA?», могут помочь нам определить, в какой степени это заболевание касается каждого из нас:

Многие из нас сталкиваются с вопросами: Что такое созависимость? Созависим ли я? Мы хотим четких определений и критерий диагностики, перед тем как решить эти вопросы. В Восьмой Традиции сказано, что Анонимные Созависимые – это непрофессиональное сообщество. У нас нет определения или диагностических критериев созависимости. Из нашего опыта мы предлагаем характерные черты и модели поведения, свойственные историям нашей созависимости. Мы верим, что выздоровление начинается с честного самодиагноза. Нам нужно принять нашу неспособность сохранять здоровые и полноценные отношения с собой и с окружающими. Так мы начинаем осознавать, что причина лежит в долговременных разрушительных жизненных моделях.

Эти модели и признаки предлагаются в качестве инструмента для самооценки. Они обязательно принесут пользу новичкам.

Модели отрицания:

- Мне трудно определить, что я чувствую.
- Я занижаю, подменяю или отрицаю то, что действительно чувствую.
- Я воспринимаю себя абсолютно бескорыстным, посвятившим себя другим.

Модели низкого самоуважения:

- Мне трудно принимать решения.
- Я оцениваю всё, что я думаю, говорю или делаю сбивчиво, всегда как недостаточно хорошее.
- Я стесняюсь признания, похвал или подарков.
- Я не прошу других идти навстречу моим нуждам или желаниям.

- Я ценю одобрение своих мыслей, чувств и поведения другими людьми больше собственного.
- Я не воспринимаю себя привлекательной, достойной персоной.

Модели уступчивости:

- Я иду на компромисс с собственными ценностями и целостностью, чтобы избежать отвержения или гнева других.
- Я очень чувствителен к тому, как чувствуют другие и чувствую также.
- Я предельно лоялен, оставаясь во вредных для меня ситуациях слишком долго.
- Я ценю чувства и мнения других людей больше собственных, и боюсь выразить свои чувства и мнения, отличные от других.
- Я отставляю свои собственные интересы и увлечения, чтобы сделать то, что хотят другие.
- Я соглашаюсь на секс, когда хочу любви.

Модели контроля:

- Я считаю большинство людей неспособными позаботиться о себе.
- Я пытаюсь донести до сознания других людей, что им следует «думать» и что им следует «действительно» чувствовать.
- Я обижаюсь, если другие не дают мне помочь им.
- Я свободно даю другим советы и указания, хотя меня не просят об этом.
- Я щедр на подарки и любезности с теми, о ком забочусь.
- Я использую секс, чтобы получить одобрение и принятие.
- Я вынужден быть «нужным», чтобы иметь отношения с другими людьми.

Многие из нас, прочитав этот список, крайне удивятся, ведь многие из этих признаков присущи всем нам. Некоторые испытают облегчение, увидев эти эмоции и модели поведения на бумаге, поскольку это дает нам надежду найти выход из нашей боли. Некоторые из нас смущены, как будто кто-то прочитал нашу личную переписку. «Как они это узнали?» - спрашиваем мы, и «Если это признаки созависимости, тогда все люди в мире созависимы».

На нашем первом собрании мы слушаем рассказы людей о своей борьбе и о том, как их жизни изменились после программы восстановления. Мы слышим истории об исцеленных отношениях – о нас, о Высшей Силе, о других. Мы учимся испытывать свободу и внутренний мир.

Мы с удивлением слушаем эти истории, рассказанные как будто о нас самих, описывающие наши проблемы и раскрывающие наши самые потаенные чувства. Это, может быть, один из немногих случаев, когда мы не чувствуем себя одиноко. Вооруженные знанием о том, что мы такие же, как и остальные люди, мы понимаем – если они справились с программой и изменили свои жизни, мы можем поступить так же. Если мы продолжаем посещать собрания, наша надежда становится все сильнее и отчетливее; она явно проступает через литературу CoDA и истории тех, кто нас окружает. Эта надежда говорит нам, что нам тоже дан дар выздоровления, стоит нам только захотеть.

Также мы узнаем, что в некоторой степени все мы страдаем этим заболеванием, тем самым признавая, что созависимость может быть сложной. Понимание созависимых моделей поведения и жизненных подходов может быть особенно затруднено, поскольку многие из них не являются деструктивными; еще в детстве мы могли использовать такие модели поведения, чтобы пережить обиду или отрицание. Например, мы могли распознавать настроения наших родителей, и на этой основе разрабатывать свои модели поведения, чтобы сделать своих родителей счастливыми.

У многих из нас созависимость становится сильнее с возрастом. Те модели поведения, которые служили нам в детстве, теперь разрушают нашу жизнь. По мере того, как растет наша созависимость, мы теряем способность осознавать эту боль и ее вред.

Как только мы начинаем признавать нашу боль, мы можем приступить к принятию решения измениться. Также мы должны пытаться быть терпеливыми, любящими и прощающими самих себя, пока мы еще в самом начале пути к выздоровления. Каждый из нас выздоравливает своим способом и со своей скоростью. Наши пути так же индивидуальны, как и наши личности и жизненные обстоятельства, но, начиная с разных точек старта, мы все имеем одну общую цель – выздоровление.

Сообщество Анонимных Созависимых

Путь к выздоровлению лежит через братство; люди из Анонимных Созависимых становятся нашими главными напарниками в нашем путешествии. Там, где мы раньше испытывали отчужденность и беспомощность, мы ощущаем дружбу и силу.

Этот совместный путь и есть один из ключевых моментов программы. Мы стараемся понять друг друга и помочь друг другу. Мы способны вернуть нашу веру в человечество и доверие к нему; мы видим рост людей, работающих по программе и обращающихся в Братство CoDA за помощью.

CoDA открыто для новичков. Они дарят нам надежду, потому что мы знаем – все больше людей присоединяются к нам, чтобы жить полноценной жизнью. В CoDA есть понимание и принятие, а не осуждение и советы.

Благодаря любви, поддержке и чувству безопасности, которые дает Сообщество CoDA, мы можем начинать описывать свои собственные признаки созависимости и открывать их причины. Мы научимся принимать поддержку и помощь от других и начнем верить в Высшую Силу, или в Бога, как мы сами определим его. Мы признаем наше беспокойное прошлое и поймем, откуда это все началось. Для многих из нас причины кроются в насилии и отрицании, которое мы испытывали в значимом периоде нашего детства. Мы, может быть, не осмелимся назвать этот опыт «насилием» или «отрицанием», но нам нужно осознать его как часть собственной истории.

Это относится к детству не только в эмоциональном и психическом смысле, но и в сексуальном, интеллектуальном и духовном. Эти сферы влияют на нашу способность уже взрослыми любить себя и окружающих, и быть любимыми. Мы часто попадаем в неприятные ситуации, которые влияют на наше умственное и физическое здоровье, а также на самочувствие окружающих. Некоторые из нас не могут признать свои чувства и понять, на какой опасный путь вступили. Мы называем это «отрицанием».

Отрицание

Отрицание самих себя – нашего прошлого и настоящего – очень часто является серьезной преградой к раннему выздоровлению. Этот термин часто используется, когда мы не принимаем наше созависимое поведение, когда изучаем модели и признаки такого поведения, либо когда слышим о созависимости в истории другого человека. Очень часто в состоянии своего самообмана своей фрустрации мы ясно видим, что делают не так окружающие, но собственные проступки мы не способны распознать. Некоторые из нас приходят в отчаяние и не знают иного выхода, кроме как сдаться. Мы отдаляемся отчуждаемся от друзей и семей, многократно отказываясь от их любви. Другие впадают в крайности и создают «коллективную» деятельность в своих домах, женитьбах, семьях, работах, в дружбе и социальной жизни. Даже в таком случае мы часто получаем в итоге опустошающие отношения, как родительские, так и внутрисемейные; изнуряющие дружеские и рабочие отношения. Иногда даже после этого наше отрицание не проходит.

Порой мы становимся настолько непоколебимы в своем отрицании и контроле, что нам приходится принимать руку помощи через традиционное воздействие и лечение. В конечном счете мы можем прийти к расставанию или разводу, судебному делу, тюремному заключению, попытке убийства, госпитализации, проблемам в умственном состоянии, потере работы или покотившейся вниз карьере. В отрицании мы проходим чрезвычайно одинокий и пустынный путь, вне зависимости от того, страдаем ли мы от изоляции или пытаемся быть “в коллективе”.

Обычно мы достигаем момента, когда отрицание больше не работает. Мы определяем это как “во всем нужна мера”. Мы ищем руку помощи в CoDA или обращаемся к профессионалам, если это необходимо.

Принятие

Как только мы покончили с отрицанием, мы готовы определить степень тяжести нашей проблемы. Мы принимаем наше отрицание как симптом созависимости и видим ее как процесс, который постоянно то возникает, то идет на спад, то снова развивается, на протяжении всей нашей жизни.

Если мы продолжаем выздоравливать в CoDA мы заменяем отрицание на принятие. Мы постепенно наполняем нашу прошлую и настоящую жизнь честностью, открытостью и желанием измениться. Мы переступаем через отрицание и определяем степень вреда, которые наши созависимые решения и модели поведения нанесли нашей личности, а также нашим семьям, карьере, психическому и духовному здоровью. Мы видим, как созависимость позволила нам попасть в ловушку нездоровых отношений и ситуаций. Она влияет на каждый аспект нашей жизни. Направление наших действий становится все более ясным; мы видим, что наше путешествие не насильно, что оно не зависит от интеллекта, силы воли или характера. На каком-то этапе большинство из нас признает, что нашим путешествием руководит Высшая Сила, источник нашего развития. Мы все больше осознаем, что находимся в духовном путешествии.

Когда мы признаем свою созависимость, мы знаем, что мы не одиноки. Вместе мы научимся любить и быть любимым, а также как жить, а не существовать. Выздоровление в нашем Обществе CoDA – это непрерывный процесс. Жизнь постоянно бросает нам вызовы. Выздоровление нельзя заслужить, как орден или награду; это стиль жизни, который каждый день развивается и меняется вместе с нами.

Молитва выражает наше знание о том, что наше выздоровление – это значит просто начать жить. Эти простые фразы говорят о том, что выздоровление наступает в один момент, через одно решение, всего за один день:

Боже, даруй мне милость, чтобы я мог принимать вещи, которые не могу изменить;

Боже, дай мне разум и душевный покой

Принять то, что я не в силах изменить

Мужество - изменить то, что могу

Храбрость – чтобы изменить то, что могу;

И Мудрость – чтобы увидеть разницу между этими вещами.

И мудрость – отличить одно от другого.

Некоторые из нас начинают нервничать при упоминании духовности и Высшей Силы. Даже если вы не верите в Высшие Силы, или вам просто любопытно, существует ли такое на этом свете, ничто вам не мешает стать частью Программы Анонимных Созависимых. Это не религиозная программа, но духовная; это курс, который помогает найти внутренний мир. Со временем большинство из тех, кто принял сознательное решение работать вместе с этой духовной программой, непременно понимает, что должна быть некая Высшая Сила.

С помощью любящей Высшей Силы, программы Анонимных Созависимых и тех, кто присоединится к нам в этом путешествии, каждый из нас испытает надежду на выздоровление. Мы найдем в себе желание измениться, расти, двигаться к позитивному, любящему началу внутри нас. С помощью Высшей Силы, программы Анонимных Созависимых и семьи CoDA каждый из нас может испытать надежду на выздоровление и полную мира и радости жизнь.

ГЛАВА ВТОРАЯ

Наш духовный выбор

Созависимость порождает внутри нас проблему выбора. Для многих из нас боль и отчаяние – признаки глубокой внутренней потребности. Эта потребность, голод или желание нарастают в самом сердце нашего существа. Это может быть призывом к безусловной любви, уважению, заботе, принятию или радости. Многие из нас удовлетворяют эту потребность, чтобы получить чувство безопасности, собственной ценности и стабильного эмоционального состояния, с помощью окружающих, наркотиков, алкоголя и других привязанностей.

Ответы на следующие вопросы могут помочь нам определить, рассматриваем ли мы других людей и наши склонности для того, чтобы обеспечить себе стабильное эмоциональное состояние.

- Контролирую ли я других людей, чтобы избавиться от своих страхов?
- Позволяю ли я другим контролировать себя, боясь их обиды или отрицания?
- Адаптирую ли я и меняю ли я свое поведение под других?
- Реализовываю ли я с их помощью чувство собственной ценности и значимости?
- Избегаю ли я окружающих, чтобы чувствовать себя в безопасности?

В CoDA мы узнаем, что чувство собственной значимости и эмоциональная стабильность исходят от Высшей Силы. Когда мы пытаемся созависимым образом контролировать или манипулировать другими, мы превращаем себя в Высшую Силу, чтобы сохранить чувство безопасности и эмоциональной стабильности. Когда мы созависимым образом избегаем других либо адаптируемся или меняем свое поведение под окружающих, мы предоставляем им, вместо Высшей Силы, этот контроль и силу.

Как только мы превращаем себя в Высшую Силу, либо даем эту силу другим, мы оставляем мало пространства для самой Высшей Силы в нашей жизни. Это и есть духовный выбор.

Параграфы ниже описывают, как наш духовный выбор может включать в себя контроль и избегание, особенно когда обстоятельства становятся стрессовыми.

Контроль над людьми и ситуациями

Многие из нас испытывают гордость, когда контролируют ситуации и окружающих. Если нам кажется, что окружающие могут нас не принять, оскорбить или унижить – мы воспринимаем их как проблему и манипулируем ими. Если говорить конкретней, мы излишне контролируем наших друзей, детей, членов семьи, любимых, коллег – доминируя над ними. Другой способ контролировать их – это быть «милыми», пассивными или тихими долгий период времени. Затем, когда страх или другие эмоции захлестывают нас, мы впадаем в гнев, изолируем себя и позволяем другим разыгрывать для нас чувства.

Когда мы контролируем других, как тихо, так и агрессивно, мы становимся Высшей Силой. Мы можем даже усилить свой контроль с помощью высокомерия, властного подхода или предубеждения. Мы оцениваем убеждения и поведение окружающих как глупое, эгоистичное или бесполезное.

Мы ставим себя в позицию «Я – лучше всех». Только я могу быть прав – так мы думаем.

Давая власть Высшей Силы окружающим, мы можем искать одобрения окружающих, зачастую за счет собственных желаний и потребностей. Мы живем в страхе перед теми, кому отдаем эту силу. Мы боимся их злости или осуждающих взглядов. Этого разочарования, избегания или контроля. В сущности мы теряем чувство самих себя (и никогда не получаем его вновь), потому что слишком много внимания уделяем отношению и поведению окружающих.

Избегание людей и ситуаций

Некоторые из нас могут бояться окружающих так сильно, что в итоге избегают любой близости или интимности с ними. Мы стараемся не допустить собственного попадания в слабую позицию. Мы

мастерски скрываем свои страхи, особенно когда кажется, что ситуация выходит из-под контроля. Мы можем сохранять молчание, даже когда сталкиваемся с несправедливостью или насилием.

Мы можем играть роли жертвы либо прикидываться беспомощными, чтобы избежать сопротивления или расчета. Мы можем ставить себя в подчиненное положение и жестко себя критиковать. Мы можем верить в то, что нас не принимают настолько, чтобы мы могли жить полной жизнью в отношениях, целенаправленно и счастливо.

Наша созависимость становится все сильнее; наш страх и стыд накрывают нас с головой. Мы еще больше контролируем и избегаем окружающих. Однако такое поведение помогает лишь на время; наши страхи всегда возвращаются, а стыд никуда не уходит.

Многие из нас ищут несуществующих богов. Мы отупляем наши чувства с помощью алкоголя, наркотиков, еды, секса, работы; это часто заканчивается хронической привязанностью и усугубляет наши проблемы. Ни одна из этих привязанностей не приведет нас к свободе или миру.

Вне зависимости от того, какую позицию мы себе выбрали – «Лучше, чем...» или «Хуже, чем...», контролирующего или избегающего – мы ведем себя эгоцентрично. Равенство теряется.

Что заставляет нас контролировать или избегать окружающих?

Многие из нас спросят: «А разве не являются нормальными некоторые из этих моделей поведения?» Ответ кроется в мотивации этих моделей. Наше поведение по отношению к себе, другим и Высшей Силе может быть оправдано, если оно продиктовано свободным выбором в рамках разумного. Например, мы можем уехать от человека, который словесно или физически нам угрожает. Тем не менее, мы ведем себя созависимо, когда позволяем страху или стыду управлять нашей жизнью, что заставляет нас следовать инстинктам выживания – таким как контроль и избегание.

Страх

Для многих из нас страх является нашим проводником; он помогает нам защититься от невзгод. Как созависимые, мы по привычке используем страх, чтобы защититься от униженными другими людьми. Наш страх может выражаться в злости, раздражении, гневе, боли и одиночестве. Зачастую наши пассивность, молчаливость, манипуляции, изолированность, гнев, насилие, отрицание и даже предательство – это выражения страха. Другие эмоции, выказывающие страх, это: беспокойство, тревога, нервозность, чувство скованности или испуга.

Стыд

Стыд заставляет нас верить в то, что мы «Хуже, чем другие», глупы, неразумны, бесполезны, неадекватны или невостребованы. Он подтачивает наше чувство самобытности и разрушает нашу веру в то, что мы – любящие человеческие существа. Он размывает нашу самооценку и чувство равенства всех людей в мире.

Страх и стыд в детском возрасте

В детстве наше самосознание, а также наши отношения с Высшей Силой, самими собой и окружающими, повреждались каждый раз, как мы подвергались насилию или отрицанию. Нам было стыдно и мы действительно боялись, что это еще раз повторится, но все же мы позволяли нашему самосознанию и стабильному состоянию формироваться теми, кто оскорблял и отрицал нас. У нас не было выбора, ведь мы были детьми.

По мере того, как мы продолжали подвергаться оскорблениям или отрицанию, наш страх и стыд усиливались; мы все больше отказывались от самих себя. Со временем (зачастую мы и сами не подозревали об этом) наши оскорбители стали нашей Высшей Силой. Мы научились бояться их власти. Оскорбления и отрицание продолжались, а возможность развития эмоционально полноценных отношений с самими собой, окружающими и Высшей Силой, уменьшалась.

Мы научились выживанию, чтобы справиться с этим. Мы контролировали или избегали потенциально опасные обстоятельства. Мы пропустили свое детство, пытаясь стать маленькими взрослыми, либо бунтовали. Многие из нас не понимали своих действий, потому что зачастую действовали инстинктивно.

Со временем мы научились ослаблять свой страх и стыд, контролируя и/или избегая самих себя и окружающих. Когда нас переполняли чувства или мы находились в состоянии стресса, мы полагались на наши знания о выживании. В этом изнуряющем кругу созависимости мы брали жизнь под еще больший контроль, оставляя еще меньше места для Силы, более могущественной чем мы сами.

Продолжение такого поведения во взрослом возрасте

Без помощи мы переносим эти эмоциональные конфликты и модели выживания в нашу взрослую жизнь. Мы надеемся найти мир и счастье и оставить прошлое позади; вместо этого мы воссоздаем похожие или противоположные обстоятельства в своих взрослых отношениях с людьми. Ни одна из этих крайностей не является здоровой. Бессознательно мы переносим признаки и силу тех, кто унижал нас в детстве, на значимых людей в нашей жизни сейчас. Порой мы переносим эти признаки и на нашу Высшую Силу.

В наших взрослых отношениях мы со страхом защищаемся от всех признаков стыда, оскорбления или отрицания. Мы становимся манипуляторами или избегаем других людей и обстоятельств. Этот страх может быть гораздо сильнее, чем сам стыд. Он является весьма непрочной основой для отношений. Мы продолжаем приближать людей к себе (надеясь на близость), однако, когда они подходят слишком близко, мы отталкиваем их, потому что боимся осуждения.

Построение собственной концепции Высшей Силы

Многие из нас являются участниками организованных религиозных групп или изучают различные доктрины и концепции Бога или Высшей Силы. Некоторые из нас надеются избавиться от чувства стыда, проживая благочестивую жизнь. Даже контролируемые перемены в поведении, подкрепленные религиозными верованиями, недостаточны. Наши мотивы могут быть добрыми, но эмоционально мы до сих пор привязаны к отрицающим, оскорбляющим нас людям – и наиболее глубоко к тем, с кем связаны с детства.

Некоторые из нас – атеисты или агностики. Организованные религиозные сообщества могут напоминать нам унижающего, авторитарного Бога. Некоторые из нас могут злиться на Высшую Силу за негативный опыт в жизни, либо мы можем обнаружить, что злились на эту Высшую силу годами, но не знали этого. Некоторые из нас верят, что мы не заслуживаем божественной любви и милости.

Мы должны спросить себя: «Наполнена ли моя жизнь честностью и благодатью?» «Двигаюсь ли я навстречу здоровым и полным любви отношениям с Высшей Силой, самим собой и окружающими?». Скорее всего вы ответите «Нет». Наш страх и стыд заставляет нас вести себя разрушающим образом.

Куда бы не заводила нас наша созависимость, мы обнаруживаем, что нет иного выхода, чем искать силу, которая больше нашей – такую, которая вернет нас к разуму. Чтобы продолжить выздоровление, нам необходимо быть готовыми обдумать это утверждение.

Если мы до этого не сталкивались с Высшей Силой, наша концепция безопасной жизни может начать формироваться. Если вы уже находитесь в отношениях с Богом, мы можем помочь сделать эти отношения крепче. Вне зависимости от ваших прежних воззрений мы можем начать строить духовную основу для нашей программы выздоровления.

Начало путешествия к выздоровлению от созависимости

В своей созависимости мы избыточно помещаем свою веру и надежду в самих себя, своих партнеров, детей, родных и друзей – даже в нашу карьеру и стиль жизни. Мы делаем это, чтобы ощутить безопасность, свою значимость, ценность, а также для стабильного эмоционального состояния.

Во время выздоровления мы учимся строить веру и надежду, и постепенно сдаем свои жизни в руки любящей Высшей силы. Мы учимся отпускать наш контроль и избегание, анализировать свои эмоции по поводу того, что мы делаем, а также эмоционально отделяемся от тех, от кого мы бессознательно зависим.

Некоторые из нас с радостью тянутся к Высшей силе. Другие испытывают отчаяние, делая это. Третьи обнаруживают, что их способность доверять кому-либо или чему-либо была настолько разрушена, что им потребуется время, чтобы восстановиться. Нам может понадобиться ощущение некоторой безопасности. Возможно, нам придется действовать так, как будто мы верим в это – пока это не воплотится в жизнь.

Многие из нас молятся или медитируют, когда страх переполняет нас настолько, что мы не в состоянии уступить даже малую часть нашей личности или нашей жизни Высшей Силе. Зачастую времени хватает лишь на простую молитву вроде «Господи, помоги мне найти силы, чтобы идти дальше».

По мере продолжения выздоровления многие из нас легче отдаются своей Высшей Силе и ощущают всем сердцем присутствие в нас этой силы. Такое подчинение обстоятельствам не означает, что в жизни все будет происходить так, как мы этого хотим. Это означает, что мы станем более приспособлены к тому, чтобы принимать жизнь как она есть и справляться с проблемами с помощью новоприобретенной энергии от нашей Высшей Силы. Это позволяет нам ощутить растущую внутреннюю силу и самооценку.

Мы узнаем, что наша Высшая Сила не может создать плохих людей. Добро живет внутри всех нас, даже тех, кто несет ответственность за нарушенные обещания, предательства, оскорбления, обиды и страхи нашего прошлого. Можно любить таких людей, но при этом не закрывать глаза на их отрицательное поведение. Мы можем даже полюбить и простить самих себя. Каждый по-своему, но мы все учимся любить и быть любимыми.

Даже с помощью своей Высшей Силы никто из нас не может любить безоговорочно или жить идеальной жизнью. Наше человеколюбие продолжает развиваться. Мы начинаем понимать, что

перфекционизм – это всего лишь иллюзия. На своем долгом пути мы совершаем множество ошибок и временами возвращаемся к нашим прежним созависимым моделям поведения.

Когда нам не удается сохранить наш эмоциональный баланс, силу или самооценку, мы осознаем объем работы, который нам нужно проделать, и осознаем, что выздоровление – это процесс длиною в жизнь. Мы помним о том, что сравнивать свои успехи с успехами других – это предательски по отношению к самим себе; каждый из нас учится со своей скоростью и при своем балансе.

Для поддержания контакта с Высшей Силой в будущем мы понимаем, что необходимо расставить приоритеты. На первом месте должны быть наши взаимоотношения с Высшей Силой. Как только мы их наладим и начнем развивать, нам станет легче развивать отношения с самим собой. По мере того, как отношения с нашей Высшей Силой и самими собой набирают силу и становятся все сбалансированней, мы начинаем исцеляться и развиваем полные любви отношения с окружающими. Когда мы принимаем факт, что отношения с близкими – самое важное, что у нас есть, мы позволяем Высшей Силе работать. Мы обращаемся к силам, которые во много раз превосходят наши собственные.

По мере того, как мы продолжаем укреплять наши отношения с нашей Высшей Силой по мере выздоровления, переполняющая нас усталость, депрессия, отчаяние, раздраженность и чувство безнадежности заменяются все нарастающей силой и жизнеспособностью. Шаг за шагом наш страх и стыд уменьшаются. Раны и эмоции нашего детства постепенно залечиваются. Наши молитвы и медитации становятся все плодотворней. Становится легче избавляться от поведенческих моделей контроля и избегания, и позволить Высшей Силе направлять нас в нашем жизненном путешествии.

Раскрываются чудеса выздоровления. Полные любви отношения с нашей Высшей Силой, самими собой и окружающими развиваются и совершенствуются. Мы начинаем чувствовать себя более уверенными в том, что наши глубинные потребности обязательно реализуются. Мы уже не так часто обращаемся к другим людям или к нездоровому образу жизни, чтобы удовлетворить наш духовный голод. Словно предрассветная заря, наша Высшая Сила наполняет нас верой и уверенностью в себе.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

Предлагаемая программа выздоровления

Созависимость – это иллюзорная и изнуряющая проблема, которая требует простых, но конкретных решений. Многие из нас поверили в то, что эти решения находятся в Программе Анонимных Созависимых. Программа CoDA состоит из следующих элементов: Братство, собрания CoDA, спонсорство, специальная литература, конференции, съезды, работа по обслуживанию, Двенадцать Шагов и Традиций CoDA.

Двенадцать Шагов CoDA основаны на Двенадцати Шагах Анонимных Алкоголиков и адаптированы под наши нужды – так же, как и множество других программ Двенадцати Шагов. Миллионы людей во всем мире применили эти принципы в своей жизни.

Двенадцать Шагов ставят во главу угла силу и духовное начало личностного выздоровления. У нас появляется желание применять эти принципы, используя максимум наших возможностей. Мы становимся настолько честны, насколько это возможно, с самими собой, с нашей Высшей Силой и с другими людьми. Неискренние попытки применить Шаги зачастую оставляют чувство разочарования и самообмана; в таком случае перемены, которых мы ищем, длятся совсем недолго.

Если мы пытаемся завершить программу Шагов в одиночку, мы можем прийти к изоляции – обычной созависимой модели поведения. Со временем многие из нас ищут любви и заботы от тех, кто прошел этот путь до нас – спонсоры в CoDA, которые дают нам вдохновение, поддержку и понимание сути. Они помогают нам увидеть, что эти Шаги невозможно выполнить быстро и точно; это не инструмент для быстрой починки.

Двенадцать шагов ведут нас с пути поведенческих моделей самообмана на путь здоровых и полных любви отношений с Богом, самими собой и другими людьми. Они дают нам возможность роста, направляют нас к построению собственных отношений, ведут нас к здоровой и полной любви жизни. Благодаря этим простым принципам мы можем понять, кто мы есть и как нам получить здоровые, полные любви отношения. Эти Шаги позволяют нам увидеть, как наш прошлый опыт насилия и отрицания сформировал и усилил наши созависимые модели поведения и образ жизни. Мы учимся, как превратить самозванную силу, пагубные привычки и проблемы в заботливую Высшую Силу. Мы отдаем свою жизнь, волю и выздоровление в руки этой Высшей Силы.

Мы становимся ответственными за наше созависимое поведение, которое запускает механизмы разрушения нашей жизни. Мы возвращаем смирение по мере того, как узнаем о собственных недостатках и минусах своего характера, и признаем свои умения, таланты и успехи. В этом смиренном состоянии мы и делаем все, что в наших силах, чтобы оправдать свои дефекты. Мы также стараемся завершить работу по исцелению наших ран, а возможно, и тех, кого мы обидели.

При работе с нашими Шагами мы ежедневно стараемся нести ответственность за свое поведение. Мы учимся укреплять и углублять свои отношения с Высшей Силой. Мы более свободно полагаемся на свою Высшую Силу, с целью осознания своей подлинной ценности, значимости и стабильного состояния. Наконец, мы понимаем, что если мы хотим сохранить то, что мы получили благодаря работе с Шагами, мы должны стремиться передать опыт, силу и надежду на выздоровление тем, кто до сих пор страдает от созависимости.

Наше путешествие по Шагам может оказаться самой тяжелой работой в нашей жизни, однако награда и излечение, которое мы получаем, нельзя измерить. Со временем эти Шаги станут неотъемлемой частью нашей повседневной жизни, благодаря тому, что мы внедряем эти принципы во все наши дела.

Ниже перечислены Двенадцать Шагов, которые являются рекомендуемой программой Анонимных Созависимых для самостоятельного выздоровления от созависимости:

1. Мы признали своё бессилие перед другими, признали, что наша жизнь перестала поддаваться контролю.
2. Пришли к вере, что сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение обратить нашу волю и нашу жизнь под защиту Бога, как мы понимали Его.
4. Произвели тщательное и бесстрашное моральное исследование самих себя
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Смиренно просили Бога исправить наши изъяны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить причинённый им ущерб.
9. Лично возмещали урон этим людям, где только возможно, кроме тех случаев, когда это возмещение принесло бы этим или другим людям вред.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путём молитвы и медитации улучшить свой сознательный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о даровании силы для её исполнения.
12. Достигнув духовного пробуждения, в результате выполнения этих шагов, мы старались нести это послание другим созависимым, и использовать эти принципы во всех наших делах.

На первый взгляд некоторые из этих шагов принципов могут показаться невыполнимыми для нас задачами. Некоторые, наоборот, видят в них быстрые и простые указания, которые можно выполнить за один вечер или за несколько дней. Некоторые из нас игнорируют работу по шагам эти задания до тех пор, пока нас не настигнет кризис и наше созависимое поведение не ухудшится. Очевидно, мы должны иметь желание двигаться вперед и применять эти шаги для нашего самостоятельного выздоровления, если мы хотим сделать нашу жизнь лучше.

Шаг первый

Мы признали, своё бессилие перед другими, признали, что наша жизнь перестала поддаваться контролю. что мы были беспомощны перед другими – что наши жизни стали неуправляемы.

Бессилие Беспомощность – до сегодняшнего дня, сталкиваясь с жизненными проблемами, мы занимались самоконтролем, усиливали свои привязанности и затуманивали свою собственную

личность. Когда наши отношения разрушались, многие из нас лишь пытались прилагать больше усилий с помощью неверной информации и мести. Наше упрямство принимало множество форм. Мы были слишком терпеливы. Мы слишком угождали людям. Мы подстраивались. Мы бунтовали. Мы обвиняли. Мы обижали самих себя и других. Некоторые из нас оказались на грани сумасшествия или смерти, прежде чем пожелали признать свое бессилие. И тем не менее, тогда мы были уверены, что делаем все верно. И к чему же это привело?

Неуправляемость – скорее всего к тому моменту, как мы обратились в Общество созависимых, наша жизнь вышла из-под контроля. Умение справляться с такими ситуациями, на которое мы полагались всю свою жизнь, больше не помогало. Мы оказались жертвами бессознательной поведенческой модели, такой мощной и разрушительной, что обычные методы не могли бы ее разрушить. Наши жизни были полностью неуправляемы. Именно в этот момент наши прежние идеи стали подвергаться сомнению, и к нам стали приходить мысли о том, что, возможно, существует иной путь.

Выдержка из Первого Шага в Книге Двенадцати Шагов CoDA

Любой путь начинается с первого шага. Наше путешествие в самостоятельное выздоровление в CoDA начинается с Первого Шага.

Чтобы понять нарастающую опустошенность от собственного бессилия и неуправляемости, мы должны исследовать свое прошлое и понять, как мы дошли до настоящего момента. Может быть, мы были истощены разводом, расставанием, смертью любимого человека. Может быть, была попытка самоубийства либо мы медленно убивали себя наркотиками или алкоголем. Многие из нас были утомлены и усталы. Как только мы принимаем решение измениться, мы начинаем наше путешествие к выздоровлению и делаем Первый Шаг, Шаг к принятию и признанию себя..

Этот Шаг помогает нам оценить наш жизненный путь, опыт, чувства и модели поведения, выделить, каким образом мы избегаем, контролируем и манипулируем собой, другими людьми и обстоятельствами. Мы узнаем, как мы стали своей собственной Высшей Силой или дали другим эту роль. Мы начинаем видеть, что Бог не дал нам право контролировать поведение других людей, но нам дана ответственность устанавливать рамки и границы для самих себя в отношениях с другими. Чтобы выяснить, как мы контролируем и избегаем себя и других, мы просматриваем свою личную историю. Мы задаем сами себе следующие вопросы, чтобы выяснить, имеют ли они отношение к нашей жизни:

- Какое насилие или отрицание я испытывал, пока рос?
- Где я научился отворачиваться, когда я и/или другие люди подвергались насилию и оскорблениям, и почему?
- Кто во времена моего детства вел себя таким образом, либо советовал мне не говорить об этом и не делиться своими чувствами по этому поводу?
- Где меня научили, что избегание других безопаснее, чем вовлеченность?
- Где меня научили контролировать других для собственной эмоциональной стабильности?
- Как я узнал, что я недостаточно хорош или, наоборот, лучше, чем окружающие?

- Когда, где и как я научился отрицать собственные мысли, чувства и потребности ради других, либо, наоборот, считать, что весь мир крутится вокруг меня?
- Как я узнал, что никогда не нужно рассказывать семейные тайны и почему?
- Где я научился вести себя отрицательным и/или оскорбительным образом, вредном в интеллектуальном, эмоциональном, физической, сексуальной и/или духовной сферах жизни смысле?
- Где я научился вести себя так, как будто балансирую на грани – от молчания до насилия?
- Как я научился позволять такому поведению отражаться на мне?
- Где и как я узнал, что отношения позволят мне стать полноценным?
- Узнал ли я это со слов или из действий окружающих? Если да, то кто это был?
- Как я пришел к тому, что проживаю жизнь в созависимости, а не живу с ощущением свободы?
- Что я чувствую на самом деле по отношению к этим вопросам?

Отвечая на эти вопросы, мы получаем понимание того, как наша беспомощность и бессилие зародились еще в детстве; однако, одного понимания недостаточно. Мы должны увидеть неуправляемость созависимого поведения, которое мы несем с собой в наши взрослые жизни.

Для того, чтобы изучить наше неуправляемое созависимое поведение во взрослом возрасте, мы рекомендуем просмотреть первую главу и обзор моделей отрицания, низкой самооценки, контроля и уступчивости соответствия. Мы детально перечисляем эти модели, которые и составляют наше взрослое созависимое поведение. Очень важно быть искренними по отношению к самим себе, чтобы изменить свою неуправляемость.

Изучая бессилие своего детства и неуправляемость своей взрослой жизни, мы начинаем многое понимать о нашем личностном наследии. Мы все меньше отрицаем свою созависимость, все больше принимаем, и все лучше видим разрушительность нашего взрослого поведения.

Особенно важно помнить, что наш Первый Шаг не должен привести нас к обвинению других или самих себя. Это не охота на ведьм. Обвиняя кого-либо, мы ведем себя созависимо и остаемся беззащитны.

Вместо обвинений лучше попытаться взглянуть на опыт нашей детской и взрослой жизни, в которых и скрыты корни нездорового поведения. Мы осознаем, как бессилие и неуправляемость развились в нас в детстве и постепенно проявились в нашей взрослой жизни и поведении. Мы принимаем факт, что наша жизнь становится тем безумнее, чем больше мы пытаемся контролировать и избегать себя и окружающих. Вместо обвинений себя и других, мы берем ответственность за наши чувства, связанные с детством и взрослой жизнью, а также за наше прогрессирующее созависимое поведение во взрослой жизни.

Мы рекомендуем составить список утрат, которые мы испытали в нашем детстве и взрослой жизни. Мы позволяем себе горевать об этих утратах – мы долго держали в себе эту боль и эту злость. По мере того, как мы отпускаем эти чувства, мы начинаем отпускать и энергию, которая приводит нас к созависимому поведению. Мы видим, что наше созависимое поведение, которому свойственны манипуляции манипулятивность, контроль и избегание, привели нас только к отчаянию.

Многие из нас делятся Первым Шагом со своими спонсорами и товарищами по выздоровлению. Мы делимся своим прошлым, своими утратами и горем. Поступая так, мы отпускаем глубокую эмоциональную бессилие и неуправляемость. Как только мы это сделали, мы начинаем принимать наше прошлое, мыслить более позитивно и поступать более здраво по отношению к себе и к окружающим.

Понимая и принимая свое созависимое бессилие и неуправляемость наших жизней, мы открываем дверь для возможных решений проблемы. Мы осознаем, что все наши усилия в этой области пропали даром, и что нам нужна помощь, превосходящая ту, которую мы можем оказать сами себе.

С этой позиции принятия и осознания мы готовы принять помощь силы, которая превосходит нас самих и вернет нам душевное равновесие.

Шаг Второй

Пришли к вере, что сила более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие. Мы поверили в то, что сила, превосходящая наши собственные, может вернуть нам душевное равновесие.

Пришли к вере Поверили – еще в самом начале мы пришли к вере, посещая собрания и слушая. Мы слушали, как другие люди описывали отношения с Высшей Силой. Мы заметили, что те, кто сохранял постоянную связь с этой Силой, достигли того, что мы искали – **ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ**. Поскольку мы участвовали в программе Двенадцати шагов, форму этой Силы открывал для себя каждый из нас. У нас появилось желание поверить в возможность существования Силы, которая может сделать для нас то, что мы не можем сделать сами.

Вернуть нам здравомыслие душевное равновесие– с помощью других участников программы мы стали более ясно видеть наше собственное поведение. Мы открыли великую истину во **Втором Шаге**: что продолжать разрушать себя – в каких бы благих целях мы это ни делали – было сущим безумием. И как только такое поведение стало бессознательным, появилась вера в то, что мы могли самостоятельно контролировать его, – что тоже было безумием.

Порой было тяжело быть честными самими с собой. Однако награда того стоила. Как только мы начали верить и осознавать простую и обширную истину этого Шага, зачатки смирения, зародившегося в нас благодаря признанию собственного бессилия в Первом Шаге, начали развиваться. Мы ощутили свободу и надежду через наше желание обрести настоящую Высшую силу. Тогда и возникла наша вера.

Выдержка из Второго Шага в Книге Двенадцати Шагов CoDA

В Первом Шаге мы признали поражение в своих собственных попытках играть роль Бога. Таким же образом мы позволяли другим быть нашим Богом. Мы осознали, что нам нужно искать помощь за пределами самих себя и тех, кому мы давали власть. Поступая так, мы становимся готовы поверить в силу, большую нашей собственной – силу, которая вернет нам душевное равновесие и здравомыслие здоровье.

Во Втором Шаге мы начинаем создавать и усиливать эту веру. Для тех из нас, кто незнаком с Высшей Силой, мы открываем новые и удивительные отношения. Тем из нас, кто уже знаком с Высшей Силой, этот Шаг может помочь укрепить эти отношения.

Благодаря нашей работе с Первым Шагом мы узнали, что еще детьми мы зачастую могли взывать к помощи Бога, но отрицание или насилие продолжалось. Обладающие властью фигуры в нашей жизни часто были недоступны и сами тонули в своих привязанностях и созависимости. Уже взрослыми людьми мы пытаемся оставить это позади, однако обнаруживаем себя в отношениях, похожих или абсолютно противоположных тем, в которых мы были раньше.

Мы продолжаем молиться Богу, но ничего не изменится до тех пор, пока мы не отвернемся от наших привязанностей и от людей, к которым мы были патологически привязаны. Мы можем продолжать обращаться к другим людям за решением проблем, за ощущением мира и надеждой, за чувством собственной значимости и ценности. Мы начинаем ощущать себя менее ценными, поскольку наша человеческая природа не позволяет нам быть собственной Высшей Силой или отдать эту силу другим. Нам остается небольшой выбор. Только одно дает нам свободу, силу и ту благодать, в которой мы так отчаянно нуждаемся.

Некоторые из нас приходят в CoDA, уже веря в любящего Бога. Мы можем ощущать присутствие любящего Бога и в периоды невзгод, или можем верить, что Бог бросает нас во времена нужды. Зачастую стыд заставляет нас верить, что мы недостаточно хороши, чтобы заслужить любовь, милость или великодушие Бога.

У некоторых из нас нет совсем или есть лишь зачатки концепции Высшей Силы, либо мы забыли или забросили нашу концепцию Бога.

Обзор Первой и Второй глав может помочь нам прояснить нашу концепцию Высшей Силы. В детстве наша Высшая Сила могла иметь черты характера, которые были схожи с характером властных людей в нашей жизни. Временами Бог напоминает карающего, стыдящего нас человека – что-то вроде духовного лидера-тирана, члена семьи или друга. Мы рекомендуем перечислить черты личности Высшей Силы, с которой у нас есть отношения, и с которой мы бы хотели иметь отношения. Это поможет нам определить, переносим ли мы черты характера наших прошлых или настоящих обидчиков на нашу Высшую Силу. Чтобы лучше понять эти принципы, мы говорим с другими участниками CoDA и учимся на их опыте. В качестве Высшей Силы одни выбирают природу, другие – Вселенную, третьи – домашние группы Анонимных Созависимых. Некоторые выбирают, возобновляют или усиливают веру в Высшую Силу на основе религиозных убеждений. Мы узнаем, что они борются, так же как и мы, что они испытывают множество чудес в своей жизни и в отношениях с Богом и другими людьми, зачастую заменяя ими свои сомнения и страхи. Мы узнаем об их духовных

открытиях, о том, как Бог присутствует в их жизни, даже если они не замечают его присутствия. Мы узнаем, как их жизни были восстановлены благодаря вере и божественному вмешательству, порой в обстоятельствах, угрожающих жизни. Некоторым людям сложно поверить в Высшую Силу, поскольку это означает отказ от иллюзорных защитников. Это означает веру или готовность поверить в то, что сила, превосходящая нас самих, может сделать для нас то, что мы не можем сделать самостоятельно.

Мы помним, что во **Втором Шаге** от нас требуется только верить или захотеть поверить, что сила, **большая нашей собственной**, может вернуть нам здравомыслие. От нас не требуется веры в личного Бога, религию или духовную концепцию другого человека. Наша Высшая Сила должна быть правильной и безопасной для нас. Наша Высшая Сила должна быть нашим собственным выбором и концепцией. Как только мы начинаем верить в эти возобновленные, либо впервые выстроенные отношения, мы начинаем чувствовать облегчение и надежду. Нам больше не нужно контролировать или избегать себя и других. Мы начинаем ставить эти отношения превыше всего, чтобы получить силу и покой, необходимые для выздоровления и для того, чтобы жить полной жизнью, а не существовать.

Во **Втором Шаге** мы испытываем новообетенную веру и ответственность. Наша Высшая Сила не совершает всю работу по выздоровлению за нас; от нас тоже требуется вклад. Каждый день нам нужно стараться обновлять и укреплять наши отношения с нашей Высшей Силой и делиться нашим новым опытом, силой и надеждой с другими созависимыми.

Благодаря любящей Высшей Силе мы готовы перейти к **Третьему Шагу**.

Третий Шаг

Приняли решение обратить нашу волю и нашу жизнь под защиту Бога, как мы понимали его. Мы решили обратить нашу волю и нашу жизнь к заботе Бога – как мы его понимаем.

Приняли решение – мы признали свое бессилие перед бессознательным поведением, которое так долго над нами властвовало. Мы начали верить, что Высшая Сила избавит нас от него. Следующий Шаг очевиден. Если мы поверили в то, что мы бессильны и что Высшая Сила нас изменит, почему бы и не принять ее? Почему бы Богу не дать нам шанс исправить наши неудачи? Кроме того, что нам терять, кроме нашего несчастья?

Нашу волю и нашу жизнь – наши прежние идеи зовут нас вернуться к своеволию. Еще раз мы попытались сыграть роль Бога в своей жизни и в жизни других людей. Прежние сомнения порой влияли на наши мысли. Мы начинали думать, что даже если эта программа работала для других – мы отличаемся от них. Теряя надежду, мы ставили под вопрос нашу возможность измениться.

Именно этот опыт позволил нам признать, что эта программа выздоровления не «свет в окошке» и не занятие на один вечер. Он продемонстрировал нам эту возможность жить как полноценные люди человеческие существа. И если мы действительно этого хотим, нам нужно желание пройти сколь угодно долгий путь – даже если это означает попросить Бога о помощи более, чем один раз.

В этом Шаге мы продолжаем развивать и укреплять наши отношения с Богом.

Мы приостанавливаем чтение этого Шага и того, что он предлагает делать. Мы пораздумаем над его мудростью и нашими чувствами по поводу своего отречения.

От нас требуется принять решение отпустить себя и окружающих. Мы решаем, можем ли мы доверить Богу позаботиться о том, что мы считаем ценным и важным. Доверие не так просто приходит каждому из нас. Мы полагались на все, что угодно, кроме нашей Высшей Силы, ожидая от этого покоя, счастья и благополучия.

Контроль и избегание требовали значительного вложения времени, внимания и энергии. Мы знаем, что мы теряли себя и давали другим власть над нашим благополучием. Некоторые из нас молятся и надеются на помощь Бога. Но пока мы не отречемся на уровне сердца, наша созависимость будет продолжаться.

При работе над Первым и Вторым Шагами мы осознаем, что наш контроль и избегание больше не работают, и что окружающие более не несут ответственности за наше счастье и благополучие. Мы понимаем, как наша игра в Бога или передача роли Бога другим людям недолговечна, болезненна и, наконец, саморазрушительна. ающа. Мы получаем лучшее или новое понимание силы большей нашей собственной. До тех пор, пока мы не обратим наше эмоциональное внимание к Богу, мы будем связаны нашими созависимыми мыслями, чувствами и моделями поведения.

Мы можем быть напуганы мыслью о том, чтобы позволить Богу заботиться о нас и о других людях в нашей жизни. А вдруг Бог не сделает так, как мы считаем нужным? А вдруг все не сложится так, как мы бы хотели? А вдруг «они» не переменятся? Что случится, если мы не понравимся окружающим после выздоровления?

Наши страхи вполне понятны – это страхи созависимых. Они лежат в основе нашей огромной потребности контролировать и избегать нас самих и окружающих. При отречении от контроля и избегания часто на поверхность выходят и эти страхи, и мы на эмоциональном уровне сталкиваемся с духовным выбором. Как только мы сталкиваемся с этими страхами, мы попадаем на распутье: вернуться ли нам к игре в Бога в нашей жизни и жизни окружающих, либо обратить нашу волю и нашу жизнь под защиту Бога, как мы его понимаем?

Мы помним, что от нас требуется лишь принять решение. Нам не нужно немедленно начать испытывать полную веру и доверие к Богу. Наша способность верить, скорее всего, была подорвана созависимостью. От нас не ждут принятия этого решения без промедления и страха.

Чтобы справиться с нашим страхом, мы просим у Бога смелости и силы. Мы ищем поддержки и понимания у наших спонсоров и товарищей по исцелению. Некоторые из нас могут завершать этот Шаг в специальное время в специальном месте. В любом случае, когда мы будем готовы, нам поможет эта молитва:

Господи, я отдаю Тебе всего себя и все, чем я буду, чтобы Ты исцелил меня и направил. Дай мне новый день, в который я отпущу все свои тревоги и страхи, зная, что Ты рядом со мной. Пожалуйста, помоги мне открыть себя для Твоей любви, чтобы позволить Твоей любви вылечить мои раны, и чтобы позволить Твоей любви пройти сквозь меня, а через меня – к тем, кто меня окружает. И да будет так и ныне, и присно, и во веки веков. Аминь

Как только мы принимаем такое решение, наши страхи, предрассудки и неуверенность отступают, а наши отношения с Богом развиваются. Наша вера растет по мере нашего выздоровления и по мере того, как Бог помогает нам изменить наше созависимое поведение. Наше стремление контролировать и избегать других постепенно уменьшается.

Пока мы постепенно отходим от нашего контролирующего и избегающего поведения и фокусируем наше внимание и энергию на нашем личном выздоровлении, мы не так сосредоточены на наших жизненных обстоятельствах. Мы испытываем растущее чувство благодати. Мы более эффективно отдаем жизни окружающих на волю Бога.

Мы можем не осознавать, какими значительными стали перемены в нашей жизни и обстоятельствах, поскольку зачастую они едва заметны. Они случаются изо дня в день, и мы можем их не замечать. Простой обзор нашего прогресса за месяц, за полгода, за год или годы, может еще раз нас убедить в постоянном присутствии и заботе Бога.

Мы можем сталкиваться с обстоятельствами, когда мы думаем, что Бог не может помочь или не будет этого делать. Мы можем вернуться к прежней созависимой модели выживания. Если мы присмотримся, мы обнаружим страх, стыд, либо страх быть пристыженным, которые снова поселились внутри нас. Мы можем вернуться обратно к благодати, помолясь Богу и попросив у него помощи и наставления, поговорив с нашими спонсорами и товарищами по исцелению, и перечитав первые три Шага.

День за днем мы укрепляем наши отношения с Богом. Мы становимся все более ответственными за наше выздоровление, ставя на первое место именно эти отношения. Каждый день мы рекомендуем вспоминать свое решение обратить свою волю и свою жизнь к заботе Бога.

Мы продолжаем делать это, и наша вера в Бога растет. С помощью нашей Высшей Силы, программы CoDA и поддержки наших спонсоров и товарищей по исцелению, мы можем стремиться к жизни, полной баланса, силы и благодати.

Положив конец нашему духовному выбору и испытав растущую веру в любящую заботу Бога, как мы его понимаем, мы готовы начать исцеление наших отношений с самими собой. Этот процесс начинается с Четвертого шага.

Четвертый Шаг

Произвели тщательное и бесстрашное моральное исследование самих себя. Мы обстоятельно, бесстрашно и нравственно изучили самих себя.

Тщательно Обстоятельно и бесстрашно – «тщательно обстоятельно» означает внимательный поиск чего-либо спрятанного или тайного; узнавать, открывать, искать; совершать тщательное исследование. «Бесстрашно» означает смело, прямо, непреодолимо. Если «тщательно» означает поиск чего-то скрытого или тайного, мы оказываемся на пороге великого приключения, поиска своего истинного себя. А «бесстрашно» - это уже другая история. Многие из нас до сих пор считают, что невозможно сделать это без страха. Нас успокаивали окружающие, которые чувствовали то же самое, что и мы. Мы поняли, что мы не одиноки, что мы приступили к этому путешествию с Богом, который нас аккуратно направит на наш путь.

Нравственное изучение самих себя – первая часть этого Шага определяет наше отношение к процессу – тщательное обстоятельное и бесстрашное. Вторая часть Четвертого Шага фокусирует и направляет нас. Это исследование коснется только нас и опишет наше поведение во множестве жизненных ситуаций, какие только мы сможем вспомнить.

У слова «моральный нравственный» множество синонимов: среди них – слова «честный», «прямой», «искренний» и «открытый». Идея Четвертого Шага стала ясна. Изучение самих себя должно быть честным и открытым, а не критикующим или оскорбительным.

Если исследование должно быть тщательным, нам необходимо составить список наших активов и пассивов. Это означает, что нам нужно получить сбалансированную картину самих себя. Для некоторых оказалось сложнее отыскать в себе хорошие стороны, нежели дефекты. Для других признание своих положительных качеств сделало задачу менее болезненной. Какие бы чувства мы ни испытывали по этому поводу – нам необходимо было сделать и то, и другое, поскольку оба этих направления были важным аспектом тщательного исследования.

Выдержка из Четвертого Шага в Книге Двенадцати Шагов CoDA

До настоящего момента мы фокусировались на формировании или возобновлении своих отношений с Богом, как мы его понимаем. В Четвертом Шаге мы начинаем духовное путешествие к исцелению наших отношений с самими собой.

Множество верований, религий и философских подходов говорят об очищении души для духовного возрождения. Так же, как мы кипятим речную воду, чтобы очистить ее от примесей и сделать пригодной для питья, так и мы должны пройти и духовную очистку и, чтобы испить жизнь до дна. В процессе мы все лучше отделяем наши благие помыслы от нездоровых мыслей и моделей поведения, и начинаем больше их ценить.

Наше очищение начинается с честной и обстоятельной оценки самих себя в процессе работы над Четвертым Шагом. Мы переходим к этому Шагу для того, чтобы продолжить процесс своего освобождения и помочь самим себе стать теми, кем Бог и создавал нас.

Четвертый Шаг может оказаться трудным, поскольку он зачастую вызывает воспоминания, в частности, воспоминания о боли, стыде и вине, которые мы старались избегать. Мы анализируем наши первые три Шага. Мы вспоминаем наши бессилие и неуправляемость. Мы размышляем над силой и надеждой, которые мы испытываем в наших отношениях с Высшей силой. Мы обращаемся к нашим спонсорам и товарищам по Обществу за поддержкой и подсказкой. Мы знаем, что мы не одни ин. Многие люди еще до нас завершили этот Шаг. Мы полагаемся на Бога, который проведет нас на этом сложном внутреннем пути.

Мы помним, что наша смелость завершить этот Шаг не является результатом отсутствия страха, но результатом нашего желания пройти через него. Мы идем навстречу осознанию наших сильных и слабых сторон, наших внутренних активов и пассивов, того, кто мы есть и кем мы стали в результате нашей созависимости. Мы ищем понимания, а не угля для разжигания пламени самообвинения.

Этот Шаг – часть нашего выздоровления; своеобразная форма эмоциональной хирургии, которая требует нежности и заботы. Мы рекомендуем обратиться к Четвертому Шагу в Книге Двенадцати Шагов CoDA чтобы на нас снизошло озарение, а также чтобы найти поддержку, совет и опыт наших спонсоров и товарищей по выздоровлению исцелению.

Для завершения Четвертого шага существует множество способов. Один из них изображен на страницах 44-45. Просматривая свои жизни, и свое прошлое, и свое настоящее, мы выделяем людей, на которых мы оказывали влияние своим созависимым поведением. Сюда мы включаем Бога, самих себя, наших любимых, детей, друзей, членов семьи, сотрудников и людей, участвующих в различных сферах нашей деятельности. Во второй колонке мы перечисляем свои модели созависимого поведения, которые мы применяли в каждом своих отношениях. Отдельные модели может быть сложно вспомнить. Они находятся в пяти разных сферах: эмоциональной, физической, сексуальной, духовной и интеллектуальной. Наши модели поведения могут включать следующие:

Ложь

Манипуляция

Избегание

Отрицание
Пассивность
Агрессивность
Безразличие
Гнев
Молчание
Жертвенность
Стремление к расставанию
Осуждение
Нигилизм
Дистанцирование
Наказание
Обесценивание
Оскорбление
Ожесточение
Насилие
Запутанность
Гипербдительность
Чрезмерный контроль
Чрезмерная угодливость
Провокация
Беспомощность
Стыд
Ненависть

Вышеуказанный список не полон; это лишь основа для исследования. Чтобы быть честными и объективными, мы должны спросить себя, не относились ли мы к Богу, к себе или к окружающим таким образом. Не оскорбляли ли мы, не избегали ли, не запутывались ли мы, не отрицали ли мы Бога, самих себя или окружающих в эмоциональном, физическом, сексуальном, духовном или интеллектуальном плане? Поскольку мы могли реагировать или отвечать на неправильное отношение к нам окружающих, становится легче рационализировать или оправдать некоторые из наших

поведенческих моделей созависимости. Это только сохраняет и углубляет такое поведение и не позволяет нам нести ответственность за свои перемены. Затем мы создаем третью колонку, чтобы получить представление о том, какие чувства привели нас к нашей созависимости. Четвертая колонка поможет нам определить обстоятельства, в которых зародилось наше созависимое поведение; по отношению к другому человеку, самим себе и отношениям. И, наконец, пятая колонка поможет нам определить наши чувства по поводу нашего созависимого поведения, чувства, которые приводят нас к нему и их последствия. На следующих двух страницах вы увидите пример такого анализа.

Лицо	Мои созависимые модели поведения и реакции	Мои чувства, которые привели к этим моделям поведения	Последствия для другого человека, для меня и отношений	Мои чувства по отношению к моему поведению и последствиям
Мать	Я лгал, чтобы она дала мне деньги, когда я три раза был разорен.	Стыд за невозможность нести ответственность за собственные финансы. Страх перед ее осуждением. Страх и злость от того, что приходится нести денежную ответственность и просить помощи.	Отказ и отрицание собственной финансовой ответственности сделало меня финансово и эмоционально от нее зависимым. Я манипулировал ею, чтобы она несла за меня финансовую ответственность. В наших отношениях я продолжал играть роль ребенка и не был ей равным.	Грусть, стыд, вина.
Отец	Возмущался, злился и ощущал горечь по причине его сексуальных, вербальных и физических оскорблений в мою сторону, при этом не искал помощи и не решал эти проблемы (он делал вид, что все хорошо, когда я был с ним), и т.д.	Страх, злость и стыд, когда сталкивался с этими проблемами. Страх быть обвиненным или отверженным им, если бы я сказал ему, что я в CoDA или прохожу курс терапии. Страх перед тем, что меня назовут сумасшедшим, или страх играть роль «плохого мальчика» в семье.	Постоянная потеря любви и близости с ним. Риск того, что ребенок внутри меня разгласит эмоциональные секреты, связанные с ним. Нуждался в том, чтобы использовать злость, отстраненность и горечь для того, чтобы скрыть свою боль, страх и стыд от оскорблений.	Одиночество, грусть, стыд, страх, злость.
Джоан (жена)	Она разозлилась на меня в парке и я не разговаривал с ней пару дней.	Страх перед ее гневом или игнорированием меня, когда я спорил с ней. Страх того, что она найдет кого-то другого. Страх и злость от того, что она сочтет меня неправым.	Игнорировал и отрицал свои собственные чувства по этому поводу. Отрицал себя и свои отношения тем, что не стоял за себя. Провоцировал ее, чтобы она продолжала злиться. Контролировал ее своим молчанием. Сохранял дефект близости, наказывая ее своим молчанием.	Одиночество, грусть, страх, стыд, вина.
Бонни (дочь)	Через пару дней после того, как Джоан разозлилась на меня в парке, я злился и ругался на Бонни за то, что она не вынесла мусор. После этого между мной и Бонни все было хорошо!	Месяцы злости, игнорирования, боли и стыда по поводу срывов Джоан, которыми я никогда не делился с Джоан и ни с кем об этом не говорил.	Я игнорировал и отрицал свои чувства по поводу поведения и гнева Джоан. Я перенес свои чувства на Бонни. Я использовал Бонни и снова отдалился от нее. Я усилил страх и недоверие Бонни по отношению ко мне. Я еще	Грусть, стыд, вина, страх.

			раз показал Бонни, что гнев - это часть отношений, и это нормально.	
Аллен (босс, друг)	Он рассказал моим коллегам о конфиденциальной информации, которой я поделился с ним, я разозлился, на следующий день сказался больным, чтобы не встречаться с ним.	Страх того, что я могу быть уволен, если скажу ему о своей злости. Страх потерять дружбу, если я скажу ему о своей злости. Страх того, что он унизит меня перед моими коллегами. Страх того, что он и мои коллеги осудят меня за мою чувствительность. Боль от того, что мой друг не оправдал мое доверие.	Я игнорировал и отрицал собственные чувства. Потеря доверия к себе и потеря собственной целостности, чтобы бороться за себя, и доверия к нему. Потеря близости с моим другом по причине нечестности. Я укрепил сознание того, что это нормально – нарушать мое личное пространство.	Грусть, одиночество, злость, вина, стыд, страх.

В процессе этой работы мы видим, как возникают созависимые модели поведения. Зачастую мы реагируем на людей подобным или диаметрально противоположным образом – так же, как мы реагировали на родителей или на значимых людей властных фигур из нашего детства. Часто мы надеваем на этого человека маску другого человека, не позволяя себе увидеть его их истинное лицо. Мы, сами того не зная, воссоздаем подобные либо нездоровые и оскорбительные модели отношений и в нашей взрослой жизни. Мы должны стать ответственными за эти модели поведения сегодня, даже если принесли их из нашего детства.

Чтобы обстоятельно исследовать и понять наши отношения с самими собой и сбалансировать работу с Четвертым Шагом, мы также должны исследовать наши сильные стороны, активы и положительные модели поведения. Для этих целей мы рекомендуем вернуться к предыдущему обзору. Мы делаем это для того, чтобы составить новый список с этими же людьми и определить наши положительные, здоровые, подходящие и полные любви модели поведения в наших отношениях с каждым из них.

В этот новый список мы добавляем людей, которые не испытывали на себе наше созависимое поведение – людей, которые испытали на себе наши сильные стороны, активы и положительные модели поведения. Мы рекомендуем также включить в список колонку, перечисляющую наши чувства о наших сильных сторонах, активах и положительных моделях поведения. Также мы можем захотеть включить колонку, которая определит, когда мы вели себя более здоровым образом, чем прежде, чтобы продемонстрировать наш прогресс на пути выздоровления.

Некоторым из нас будет сложно определить такое поведение. Нас может вдохновить общение по поводу наших сильных сторон и положительного поведения с нашими спонсорами, товарищами по выздоровлению исцелению, любимыми, членами семьи. С открытым сердцем и трезвым умом мы должны выслушать все, чем они с нами поделятся. Временами легко поддаться стыду и страху из нашего прошлого. Так же, как скатерть скрывает красоту натурального дубового стола, так и стыд со страхом скрывают нашу возможность наблюдать собственную дарованную Богом красоту, талант и доброту.

Когда мы смотрим на наши отношения с самими собой с более сбалансированной точки зрения, мы начинаем понимать, что мы вовсе не плохие люди. Стыд, с которым мы относились к себе, еще будучи детьми, был неправильным. Именно так большинство из нас научилось созависимому поведению.

Мы не должны использовать наши сильные стороны и положительные модели поведения, чтобы минимизировать наши чувства по отношению к созависимости. Мы должны нести ответственность за свое поведение и за наши чувства по отношению к нему, чтобы изменить это поведение. На сегодняшний день мы не жертвы. Мы не можем винить людей, места и другие явления за наши проблемы или за наше созависимое поведение.

Мы становимся более смиренными по мере того как открываем свои собственные отношения с самими собой в процессе работы. Он помогает нам открыться и увидеть, принять и начать любить себя такими, какие мы есть. С этой позиции смирения мы и готовы к пятому шагу.

Пятый Шаг

Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений. Сознались перед Богом, перед самими собой и перед другими в истинной природе наших дефектов.

Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком – по предположению участников CoDA, которые уже прошли эти Шаги, мы решили как можно безопасней провести встречу, которой мы так боялись, с помощью Высшей Силы. Сознаваясь прежде всего перед Богом, мы напоминали себе, что главный элемент в нашем выздоровлении – это духовная составляющая.

Вдохновленные другими участниками CoDA, мы задержались на и наконец, гнетущий вес того, что мы держали внутри, начал приподниматься. Признание перед самими собой превратилось в инструмент для принятия самих себя.

Выдержка из Пятого Шага в Книге Двенадцати Шагов CoDA

В Четвёртом Шаге мы начали наш процесс очищения, знакомясь с самими собой и нашим созависимым поведением и привязанностями. Мы боролись и побеждали в борьбе, чтобы пролить свет на те аспекты самих себя, которые мы не имели возможности или желания видеть.

В Пятом Шаге мы продолжаем процесс очищения. Ответственность перед нашей Высшей Силой, перед самими собой и перед другими людьми за наши чувства, поведение и привязанности, абсолютно обязательна для нашего выздоровления. Без этой ответственности наша духовная программа останется незавершенной, и мы продолжим играть в Бога сами или отдавать эту роль другим.

Многие из нас испытывают сильные чувства, когда размышляют о работе над этим Шагом. Некоторые из нас боятся делиться своим внутренним миром с другими людьми, веря, что никто в мире не может быть таким же плохим, как мы. Некоторые из нас боятся критики, осуждения или быть пристыженным за то, что мы сделали. Некоторые из нас хотят защититься и сократить свой собственный список, обвиняя других в своем поведении. Некоторые из нас боятся своих эмоций по поводу самих себя, когда мы делимся своим списком.

Эти страхи естественны для тех, кто впервые завершает Пятый Шаг. Несмотря на то, что мы испытываем сильные чувства при приближении к этому Шагу, многие из нас обнаруживают, что, делаясь нашими слабыми и сильными сторонами с Богом и другими людьми, мы испытываем новообретенное принятие, смирение и сострадание к самим себе.

Мы рекомендуем дать себе время и подумать о том человеке, который поможет нам завершить Пятый Шаг. Есть ли кто-то, кому мы можем доверить свои секреты? Есть ли у нас человек, в котором мы уверены и который не разгласит нашу личную информацию? Многие из нас завершают Пятый Шаг с помощью наших спонсоров. Некоторые из нас делают этот шаг со своим священником, духовным наставником или терапевтом. В любом случае, крайне важно завершить Пятый Шаг с кем-либо за пределами нашей семьи, кто может быть объективным, любящим, заботливым и способным сострадать. Мы ищем человека, который имеет понимание о созависимости, ее опустошающем эффекте и процессе восстановления.

Перед тем, как совершить этот шаг, мы попросили защиты у нашей Высшей Силы и выразили желание быть открытыми и честными. Завершая выполнение этого шага, мы поделились своими чувствами по поводу происшедшего, в особенности зон наибольшего дискомфорта. При завершении Пятого шага с человеком, которого мы выбрали, мы должны помнить, что мы позволяем нашей Высшей Силе пролить исцеляющий духовный свет в нашу тьму. Мы должны быть обстоятельны и честны. Сдерживание нашего прошлого продолжает нас поработать. Делясь своим прошлым с Богом, самими собой и окружающими людьми, мы можем осознать, что Бог всегда знает, что мы скрываем или не можем увидеть. Мы знаем, что Бог никогда не оставляет нас, но мы оставляем сами себя.

После завершения Пятого Шага мы часто получаем даже более глубокое осознание и более здоровый взгляд на наше бессилие и неуправляемость. Многие из нас испытывают грандиозное чувство облегчения и новую духовную и эмоциональную свободу от оков нашего прошлого. Некоторые чувствуют это сразу же, другие постепенно просыпаются по мере нашего путешествия к выздоровлению.

Мы можем почувствовать более глубокую благодарность за помощь Бога в процессе нашего выздоровления. В спокойном размышлении мы начинаем осознавать наши потери, но мы понимаем, что только с помощью Божьего милосердия Высшей Силы нам удалось пройти такой длинный путь.

Мы больше не невежды, которые не знают, кто мы есть и что мы совершили. Просветление всегда влечет за собой ответственность. Мы должны продолжать работать по шагам бороться и изменить свои созависимые мысли и модели поведения с помощью нашей Высшей Силы.

Мы помним, что этот Шаг – не быстродействующее средство для исцеления излечения наших прошлых и настоящих проблем. Мы должны продолжить наш путь выздоровлению и наш процесс очищения, укрепляя наше желание с помощью Шестого Шага.

Шестой Шаг

Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера. Мы оказались полностью готовы к тому, чтобы Бог освободил нас от дефектов нашего характера.

Полностью подготовили готовы – мы помним, что «полностью готовы» - означает полностью подготовиться готовы. Завершение Пятого Шага – это большая часть этой подготовки. Мы более тщательно осознали эту фразу и поняли, что можем использовать ее в нашей повседневной жизни.

Мы поняли, что все дефекты нашего характера были, в некоторой степени, продуктом нашего собственного своеволия. Эти дефекты характера помогали нам выживать и нам Это инструменты выживания из нашего прошлого, и, несмотря на то, что казалось, что они обеспечивают наше благополучие, их но их было недостаточно. Мы хотели жить, а не выживать, и для этого нам необходим чистый лист.

К тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера – Мы рассматривали эти дефекты как защитную оболочку, из которой мы выросли. Держаться за нее – это такой же самообман, как птица, держащаяся за клетку, или бабочка, вцепившаяся в свой кокон. На этой точке нашего выздоровления дефекты нашего характера не защищали нас вовсе. Они были лишь лишним грузом, который тянул нас назад, не давая взглянуть на свой потенциал.

Выдержка из Шестого Шага в Книге Двенадцати Шагов CoDA

Шестой Шаг помогает нам начать совершать положительные действия, меняющие те дефекты нашего характера, которые мы перечислили в Четвертом Шаге. Это часть процесса нашего очищения. Сейчас мы должны использовать веру и доверие, которое мы взрастили в течение Второго и Третьего Шагов, и запустить их в действие. Делая это, мы принимаем решение обратить нашу волю и наши жизни к заботе Бога и пройти еще один Шаг к тому, чтобы возжелать и стать готовым к устранению Богом всех дефектов нашего характера.

Дефекты нашего характера могли неплохо нам служить, несмотря на то, что они разрушительны. Просматривая список, составленные в Четвертом Шаге, мы можем увидеть ужасные последствия этих дефектов. Нам не остается ничего другого, кроме как избавиться от них.

Чтобы завершить Шестой Шаг, мы ставим под вопрос нашу готовность и желание. Продолжим ли мы полагаться на наше созависимое поведение в отношениях с Богом, самими собой и окружающими? Или же мы примем вызов и переменим наши жизни?

Многие из нас задаются вопросами: «Неужели мне придется стать святым?», «Мне придется пройти через идеальную программу выздоровления?», «Как же мне защититься?», и «Что мне делать?». Со временем мы узнаем, что перфекционизм – это стремление к недостижимому, и идет он из нашего созависимого прошлого. Вместо этого мы должны посвятить себя своему прогрессу, со взлетами и падениями, неважно, в какой стадии жизни мы находимся. Важно стараться не использовать слова «прогресс» или «попытки» как оправдания или прикрытия для страха или нежелания двигаться вперед.

Для некоторых из нас размышления о нашей готовности и желании вызывают страх, поскольку мы не знаем, как нужно вести себя. Некоторые из нас не решаются на перемены или боятся потерять свою власть.

Так или иначе, дефекты в нашем характере появляются, чтобы дать нам ощущение власти – ложное ощущение. Чтобы превратиться из самовластных/беспомощных индивидов в более здоровых людей, необходима помощь нашей Высшей Силы. Только наша Высшая Сила может избавить нас от дефектов характера, которые снабдили нас нездоровой защитой и фальшивой силой.

Исследуя нашу готовность и желание завершить Шестой Шаг, мы рекомендуем еще раз поделиться своими мыслями и эмоциями на собраниях CoDA, с нашими спонсорами и товарищами по выздоровлению и исцелению. Кроме этого мы ищем помощи и подсказки у нашей Высшей Силы посредством молитвы и медитации. Мы снова вспоминаем, что смелость идет не от отсутствия страха, а от желания преодолеть препятствия. Только с помощью силы Божьей мы можем значительно и истинно продвинуться вперед. Временами нас будет охватывать желание сдаться. Однако даже самое малое желание идти вперед открывает дверь перед силой более могущественной чем наша собственная Божьего исцеления.

Готовность и желание – это ключевые моменты в процессе избавления от дефектов характера. Наш опыт показал, что множество дефектов может быть устранено Богом без малейших усилий. Некоторым может понадобиться повышенное внимание, а также поддержка и направление Бога и нашего Сообщества Братства. Некоторые из наших дефектов могут быть сложны и требуют дополнительной поддержки профессионального сообщества.

Если мы полностью готовы, либо тщательно подготовились и хотим, чтобы Бог устранил дефекты нашего характера, пора продолжить совершать наши положительные действия и перейти к Седьмому Шагу.

Седьмой Шаг

Смиренно просили Бога исправить наши изъяны. Мы смиренно попросили Бога избавить нас от наших дефектов.

Смиренно просили попросили Бога – После многих раздумий мы определили смирение как свободу от ложной гордыни и высокомерия. Истинное смирение позволило нам увидеть вещи именно такими, какие они есть. Мы не приказывали Высшей Силе устранять наши дефекты. И не молили ее об этом. Вместо этого мы аккуратно и бережно просили ее.

Исправить Устранить наши изъяны дефекты – Попросив у Бога устранить наши дефекты, многие из нас испытали грусть о такой потере. Мы сами не ожидали, что будем горевать по тем вещам, которые не позволяли нам быть счастливыми. Мы начали видеть, что эти «старые друзья» неплохо нам служили. Мы откладываем их в сторону как детский спасательный круг, который больше нам не нужен. С помощью Бога мы учимся плавать.

Выдержка из Седьмого Шага в Книге Двенадцати Шагов CoDA

Седьмой Шаг помогает нам завершить процесс духовного очищения в отношениях с самими собой. Он еще глубже открывает наши сердца к отношениям с Богом.

Смирение, идущее из самого сердца – жизненно важная часть этого Шага. Без него остается слишком мало пространства для Высшей Силы, чтобы она могла работать внутри нас и через нас. Седьмой Шаг помогает нам осознать свою неидеальность. Все мы разные, но смирение позволяет испытать истинное духовное равенство с другими людьми.

Так или иначе, каждый из нас достигает определенного «дна» в своей созависимости. Мы чувствуем глубокое бессилие. Мы узнаем, что Бог может помочь нам, если мы захотим сами себе помочь. Мы отдаем себя на волю Божью ради нашей жизни. Мы открываем свои глаза на разрушающее действие наших созависимых моделей поведения во всех наших отношениях. Мы делимся глубиной своей созависимости с Богом, самими собой и окружающими. Мы осознаем, что нам не удалось принять участие в истинно любящих и близких отношениях с Богом, самими собой и другими.

Каждый аспект нашей работы над Шагом привел нас к более глубокому пониманию нашей человеческой природы. Наше сердечное смирение разжигает наше желание, намерение и готовность к тому, что Бог устранил дефекты нашего характера. Только благодаря искренности и смирению мы готовы к завершению Седьмого Шага.

В процессе выздоровления многие из нас ищут в своих сердцах молитвы и средства связи с Богом, которые выразят все, что мы действительно чувствуем. Некоторым из нас будет полезна следующая молитва из Седьмого Шага в Книге Двенадцати Шагов CoDA

Сейчас я прошу свою Высшую Силу устранить все мои дефекты, избавив меня от груза прошлого. Сейчас я вкладываю свою ладонь в ладонь Бога, веруя, что чувство пустоты, которое я испытываю, заменяется безусловной любовью Высшей Силы ко мне и к моей жизни.

Завершая Седьмой Шаг мы позволяем нашей Высшей Силе сопровождать наши жизни и вести процесс выздоровления от нашего созависимого поведения. Мы начинаем понимать, что наше выздоровление продолжится только благодаря любви и заботе Высшей Силы. Мы более не играем в Бога и не даем другим эту роль. Мы становимся партнерами с нашей Высшей Силой. Мы просим у Бога помощи и применяем новые, здоровые модели поведения в наших отношениях с Богом, самими собой и окружающими.

Несмотря на то, что мы можем вести себя созависимым образом, мы, вне зависимости от выбранных методов и времени, становимся все более уверенны в том, что Бог продолжит устранять наши дефекты. Мы просим Бога устранить их, как только они выявляются, и ищем дополнительной помощи, если нуждаемся в ней. Нам нужно стараться сохранить нашу готовность и нашу намеренность. Поступая так, мы будем продолжать создавать самих себя, зрелых и более здоровых.

Завершая эти первые семь шагов, мы основываем прочный фундамент для наших отношений с Богом и самими собой. Мы начинаем видеть выбор в своей жизни. Мы узнаем о наших саморазрушающих мыслях и моделях поведения и начинаем заменять их позитивными мыслями и здоровыми моделями поведения. Мы уходим от стыда и страха к большему принятию самих себя и окружающих. По мере того как продолжается этот переход, мы замечаем растущую внутреннюю силу. Люди и ситуации, которые пугали нас, вызывали в нас злость и гнев, раздражали нас – стали менее сильны. Мы развиваем принятие самих себя и личностную целостность.

С этой растущей силой пора начать работу по исцелению наших отношений с другими – через Восьмой Шаг.

Восьмой Шаг

Составили список людей, которым мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить причиненный им ущерб. Мы составили список всех людей, которым мы причинили вред, и ощутили желание исправить все свои ошибки.

Составили список всех лиц которым мы причинили вред – в первой половине Восьмой Шаг от нас требуется перечислить всех, кто пострадал от нашей личной неуправляемости. Наше собственное имя – первое в этом списке по очевидным причинам. Мы были наименее способны освободиться от собственной созависимости и поэтому, в большинстве случаев, мы получили большие травмы. Перемена в поведении по отношению к самим себе должна произойти первой.

Ничто из сделанного нами еще в детстве не могло служить оправданием оскорблениям, которые мы испытали. Самое важное здесь – узнать, вредили ли мы себе или другим вследствие выплеска нашего гнева, горечи или обиды за эти прошлые несправедливости.

Преисполнились желанием возместить причиненный им ущерб Ощутили желание исправить все свои ошибки –Цель Восьмого Шага – сфокусироваться на том, чтобы встретить тех, кому мы причинили вред. И мы застряли именно на возникновении желания сделать это. Нам нужно было знать, какие действия мы можем предпринять, чтобы подготовиться к этому новому заданию.

Самопрощение должно быть инструментом в нашем переходе от созависимости к здоровым, полноценным отношениям с Богом, самими собой и окружающими нас людьми.

Выдержка из Восьмого Шага в Книге Двенадцати Шагов

На данный момент мы проделали гигантские шаги в построении, возобновлении и исцелении наших отношений с Богом и самими собой. Самое время обратить наше внимание и энергию на исцеление наших отношений с самими собой, как прошлых, так и настоящих. Восьмой Шаг помогает нам подготовиться к честному и позитивному ответу перед другими людьми за свое созависимое поведение.

Восьмой Шаг состоит из двух частей. В первой части мы концентрируемся на составлении списка. Затем мы фокусируемся на возникновении желания исправить свои ошибки.

При составлении списка мы рекомендуем обратиться к нашему списку из Четвертого Шага. Мы просматриваем наш список и выделяем имена тех, кому мы причинили вред – включая Бога и самих себя. Мы можем решить не выделять некоторые аспекты нашей Инвентаризации. В конце концов, некоторые люди могут не знать, что мы им нанесли вред. Тем не менее, на этой стадии выздоровления нам кажется важным внести даже самые незначительные мелочи нашего неподобающего поведения. Как и на предыдущих стадиях, нам необходимо быть исключительно честными с самими с собой в отношении людей, которых мы обидели.

Поскольку мы выросли в семьях, где могли существовать насилие, игнорирование, отрицание, запутанность, алкоголизм, сексуальная зависимость, пищевые нездоровые привычки и другие зависимости, мы должны ясно понять, как эти обстоятельства могли повлиять на наши взрослые жизни. Игнорировали ли мы отношения с Богом или принимали их как должное? Вину ли мы Бога, самих себя или окружающих за события в нашей жизни? Не стали ли мы в результате эмоционального насилия критично или осуждающе относиться к себе или к другим? Не игнорировали ли мы в результате отрицания свои собственные потребности или потребности наших любимых и детей? Не испытывали ли мы тайного негодования, горечи или ненависти по отношению к тем, кто отрицал, оскорблял или игнорировал нас в нашем детстве и во взрослой жизни? Можем ли мы избавиться от страха и игнорирования как от ложной силы и установить здоровые границы?

Мы должны задать себе эти вопросы, пока составляем свой список и обсуждаем его с нашим спонсором. В процессе мы можем добавлять еще имена. Как только мы почувствуем, что мы завершили список, мы переходим ко второй половине Восьмого Шага

Эта часть Шага просит нас обрести желание исправить свои ошибки. И снова у нас есть возможность отпустить нашу волю или контроль и позволить нашей Высшей Силе направить нас. Мы помним, почему мы вступили в программу Анонимных Созависимых. Многие из нас обещали взрастить в себе желание пройти любой путь к нашему выздоровлению. Исправление ошибок нашего прошлого жизненно важно для этого процесса.

Во многих случаях найти в себе это желание – самая сложная часть в этом Шаге. Естественно чувствовать некоторый страх, когда мы размышляем о нашей готовности исправить ошибки; мы буквально становимся лицом к лицу с нашим созависимым прошлым.

Некоторые из нас боятся увидеться членов нашей семьи или людей, которых мы мастерски избегали многие годы. Некоторые из нас боятся, как другие отреагируют на наши возмещения. Есть и те, кто боятся ответной реакции на наше прошлое созависимое поведение.

Неважно, насколько значительны были последствия мы должны желать разобраться с ними со всеми. Мы должны желать нести ответственность за все сферы нашей жизни: за наше душевное состояние, наши семьи и друзей, а также за нашу сексуальную, социальную, деловую, финансовую и правовую сферы.

Мы должны встретиться лицом к лицу с оправданными последствиями нашего созависимого поведения. Мы – более не беспомощные жертвы и не обидчики. Рационализация, суждение, прокрастинация¹, объяснение, избегание, минимизация и манипуляция – отныне бесполезные инструменты нашего созависимого прошлого. Они сменились на стремление и честность.

Наши эмоциональные раны и границы могут потребовать больше работы и лечения перед тем, как мы будем готовы завершить этот Шаг с некоторыми людьми из нашего списка. Наше стремление со временем появится. Тем не менее, мы должны приступить к лечению этих ран и установлению границ и завершению Восьмого Шага и Девятого, когда мы накопим силы.

Наша задача – перечислить истинные причины наших ошибок, принять и простить окружающих себя за неправильные поступки, ощутить желание исправить свои ошибки и встретиться с последствиями своих действий. Результат своих усилий мы оставляем на волю Бога. Мы пришли к вере в то, что время и способ, данные Богом, позволят стремлению и искренности сработать наилучшим образом.

Мы помним, что исправление ошибок бессмысленно без стремления и приложения усилий к изменению нашего созависимого поведения. В ином случае мы просто накладываем временную повязку на проблему. Рано или поздно эта проблема вернется.

В наших усилиях завершить этот Шаг мы находим бесценную силу и поддержку в наших спонсорах и товарищах по выздоровлению. Наш спонсор помогает нам в определении того, чем именно и насколько подробно поделиться с каждым человеком из нашего списка. Также мы можем потренировать

исправление своих ошибок с нашим спонсором, чей опыт дает нам надежду и укрепляет наше стремление. И, самое главное, мы полагаемся на нашу Высшую Силу, которая даст нам смелости сохранить наше стремление исправить свои ошибки.

Через самопрощение, честность и достоинство, усиленное смирением и душевным спокойствием, мы можем обратиться к тем, кому мы причинили вред, и попытаться исправить свои ошибки. Мы готовы выполнить Девятый Шаг.

Девятый Шаг

Лично возмещали урон этим людям, где только возможно, кроме тех случаев, когда возмещение принесло бы этим или другим людям вред. Мы исправились перед такими людьми, насколько это было возможно, за исключением случаев, когда такое исправление ранило бы их или других людей.

*Лично возмещали урон этим людям, где только возможно **Мы исправились перед такими людьми насколько это было возможно** – Мы пришли к возмещению урона – чтобы осознать свое губительное поведение и чувства других людей, а также чтобы изменить собственное поведение.*

*кромe тех случаев, когда возмещение принесло бы этим или другим людям вред. **За исключением случаев, когда такое исправление ранило бы их или других людей** – Мы несколько раз посмотрели на это утверждение, и включили себя в «других людей».*

Мы не можем позволить себе начать исправлять ошибки, ожидая что-то от тех людей, ошибки в отношениях с которыми мы исправляем. Поступая так, мы можем оказаться разочарованными и, возможно, опустошенными.

Выдержка из Девятого Шага в Книге Двенадцати Шагов CoDA

Чтобы завершить нашу часть в исцелении своих отношений, мы должны завершить Девятый Шаг. Это работа, к которой мы подготовились в Восьмом Шаге. Наша подготовка пропадет даром, если мы приблизимся к Девятому Шагу с какой-либо другой мотивацией, кроме как просить у Бога его благоволения. Мы исправляем ошибки только, чтобы излечиться от нашей созависимости, а не чтобы манипулировать другими людьми.

Кроме этого, если мы подойдем к этому Шагу с ожиданием чего-то конкретного, во что выльется наше исправление ошибок, мы рискуем провалиться. Некоторые из нас ожидают личной ответственности от тех, кто обидел нас. Мы верим, что наша боль утихнет, когда другие люди тоже исправят те ошибки. Если наши мотивы для исправления и перемен базируются на наших ожиданиях, что другие люди теперь-то полюбят, простят, примут или станут нам доступны, - скорее всего, мы будем глубоко разочарованы. Также мы не можем ожидать, что все пойдет так, как мы хотим.

Эти ожидания могут отличаться, но все они основаны на страхе – страхе того, что результат не будет выбран нами. Так же, как мы определили свои страхи о возможных последствиях в Восьмом Шаге, так мы должны освободить свои умы от наших ожиданий, раскрыть свои страхи перед Богом, найти поддержку в Братстве и попросить у Бога помощи, когда мы отпускаем эти страхи.

Когда мы приближаемся к каждой ошибке, мы помним, что через нас идет Бог, и мы просим у него присутствия и наставления Высшей Силы. Мы ищем помощи наших спонсоров и товарищей по выздоровлению, чтобы определить наиболее эффективный подход для того, чтобы выполнить волю Бога, удовлетворить потребности окружающих и свои собственные, посредством возмещения ущерба. Мы позволяем нашей Высшей Силе контролировать наши жизни.

При прямом возмещении ущерба мы рекомендуем простые, прямые и особые средства связи. Мы становимся ближе к Богу, к самим себе и к другим с помощью сострадания и понимания, сохраняя свое смирение, духовность и разумные границы.

Наша Высшая Сила всегда с нами. Если наше поведение было неподходящим для Бога в прошлом, именно Богу мы нанесли ущерб в первую очередь. Некоторые из нас завершают этот Шаг с Божьей помощью, через инструкции, изложенные нашими религиозными или духовными организациями. Другие завершают возмещения ущерба, записывая их и читая их Богу в Божьем присутствии. В процессе важно выделить время для себя и медитировать вместе с Богом, чтобы испытать Его любовь, заботу и всепрощение.

Несмотря на то, что существует множество способов достигнуть Бога, лучший путь – это здоровая и любящая жизнь.

Если мы были созависимы с другими, возможно, мы были созависимы сами с собой. Наш следующий шаг – исправить ошибки с самими собой, исправить собственное подчинение, самоотрицание и насилие над собой.

Мы рекомендуем написать письмо самим себе, в котором будет изложено поведение, неподходящее для нас самих. Мы можем представить себя в настоящем и/или еще детьми, в комнате, читающими свое письмо или записи о возмещении ущерба. Мы можем представить нашего спонсора рядом с нами. Либо мы можем выделить время и увидеть себя в зеркале, и, глядя себе в глаза, поделиться с собой своими недостатками и исправить ошибки. Неважно, как именно мы решим пройти этот Шаг с самими собой, - важно начать относиться к себе с любовью, уважением и заботой.

Следующий шаг – сближаемся с остальными в нашем списке. Мы рекомендуем для начала рассказать им, как именно мы дошли до этого шага в своей жизни и в процессе восстановления. Затем мы делимся своими ошибками и возмещаем ущерб. Сейчас не время спорить, дискутировать, критиковать или осуждать других. Рассудит нас Бог. Когда мы перечисляем свое неподобающее поведение и возмещение ущерба, другие люди могут зло реагировать на это. Они могут быть злы или не понимать это. Наша задача – выслушать их и признать их чувства.

Простая формула и инструкция к завершению каждой стадии Девятого Шага в Книге Двенадцати Шагов CoDA

«признать свое вредоносное поведение и чувства другого человека, и изменить свое поведение в связи с этим».

Мы рекомендуем делиться тем, что мы делаем, чтобы изменить свое поведение. Со временем наше поведение будет совпадать с нашими словами, а люди, которых мы обидели, будут нам доверять все больше и больше.

Некоторые из нас могут принимать наше созависимое поведение как нормальное и игнорировать его и наше возмещение ущерба. Принятие отсутствия способности проникнуть в суть дела и наших ошибок помогает нам держаться в рамках и исцеляться. Мы помним, что мы очищаемся в наших отношениях, вне зависимости от того, как другие видят ситуацию.

Некоторые люди, отношения с которыми мы должны исправить, может уже не быть в живых, или их невозможно найти. Письма или зачитывание их перед лицом Бога или перед нашими спонсорами поможет нам завершить этот Шаг. Тем не менее, мы остаемся готовыми к завершению этого Шага с тем, кого не можем найти, даже если такая возможность предоставится в будущем.

Некоторые из наших ошибок требуют финансового возмещения, -юридические или деловые вопросы, эмоциональные или сексуальные проблемы, и другие щекотливые сферы. Возмещение ущерба в этих случаях может потребовать некоторого исследования. Разговоры с нашим спонсором и товарищами по выздоровлению, и поиск духовных, юридических, терапевтических и профессиональных сообществ может очень помочь в определении наилучшего подхода к возмещению каждого конкретного ущерба.

Также нам нужно признать, что есть некоторые двери, которые лучше оставить закрытыми. Даже если мы этого хотим, некоторые люди и их семьи могут быть ранены в процессе нашего возмещения ущерба. Просьбы, обращенные к нашей Высшей Силе, и обсуждение каждой ситуации с нашим спонсором и нашими товарищами по выздоровлению приведут нас к нужному решению.

Если нет возможности исправить все напрямую, помочь другим – уже возмещение ущерба. Отдавая, мы получаем. Благодаря милости Божьей, и помогая другим, мы получаем покой в душе, когда-то наполненной горечью и болью.

С помощью Бога и Братства созависимых мы завершаем наш Девятый Шаг и освобождаем себя от тяжести созависимости. Наши отношения с Богом и самими собой встали на новый устойчивый фундамент, даже более духовно укрепленный и свободный. Со временем наши отношения с окружающими станут более здоровыми. Истинное принятие и прощение становятся проводниками в нашу полноценную жизнь.

Следующий наш вызов – работа над изменением и усовершенствованием себя как человеческих существ. Стремясь принять этот вызов, мы готовимся к выполнению Шагов Десять, Одиннадцать и Двенадцать* в нашей ежедневной программе исцеления выздоровления.

Шаг Десятый*

Продолжали самоанализ и, когда были неправы допускали ошибки, сразу признавали это. Мы продолжили изучение себя, и немедленно признавали обнаруженные ошибки.

Мы продолжили продолжали самоанализ изучение себя – Было время, когда казалось, что мы охвачены страхом, гневом, обидой или стыдом – без какой бы то ни было причины. В таких ситуациях мы запускаем первые три Шага Программы. Мы признавали свою беспомощность в таких состояниях и подтверждали свою веру в силу Бога, которая вернет нам баланс. Затем мы попросили у Высшей Силы открыть нам то, что нам нужно было знать о ситуации. Обычно ответ приходил и мы могли предпринимать необходимые действия. Если решение шло к нам долго, мы просили терпения и веры.

когда были неправы допускали ошибки, сразу признавали это **И немедленно признавали обнаруженные ошибки** – Шаг Десятый* предполагает, что мы совершаем успехи, что мы стали способны более зрело воспринимать жизнь – гораздо более, чем мы когда-либо предполагали. «Обнаруженные ошибки Допускали ошибки» - напоминает нам о том, что не каждая неприятная ситуация происходила по нашей вине. Этот шаг предполагает, что мы смогли взрастить в себе желание признать свои ошибки, когда в том была наша вина, и смелость установить границы, когда вина была за пределами нашей ответственности.

Выдержка из Шага Десятого* в Книге Двенадцати Шагов

Общества созависимых

Практика Шага Десятого* в качестве ежедневной программы поддержки помогает нам сохранить повседневную ответственность, здоровье и продолжающийся рост во всех сферах нашей жизни.

Шаги с Первого по Девятым помогли нам исцелить и исправить наши отношения с Богом, самими собой и другими. Мы перенесли внимание с самих себя и окружающих на Бога. Духовное укрепление отныне – наша главная цель. Более мы не живем жизнью взлетов и падений. Мы стремимся изменить свое нездоровое, неподходящее поведение, и Шаг Десятый* помогает нам сосредоточиться на этой цели.

Этот Шаг предлагает нам не только целостность, но и постоянный прогресс в наших настоящих существующих отношениях. Продолжение самоанализа самоисследования сохраняет нашу готовность изменить собственное созависимое поведение. Некоторые из наших привычек глубоко въелись в нас. Тем не менее, наша цель – постоянное развитие. Мы ищем знакомое нам созависимое поведение и области, где наши границы с другими людьми нуждаются в укреплении.

Для многих Многим из нас в этой работе пригодится ведение ежедневника. Этот дневник становится протоколом наших успехов, роста и напоминанием о тех чертах нашей личности, которым требуется особое внимание.

В конце дня, держа дневник в руках, мы предаемся размышлениям. Некоторые из нас произносят короткую молитву, прося Бога открыть все, что мы должны знать о самих себе, начиная с этого дня. С благодарностью мы вспоминаем события последних суток. Несмотря на то, что этот Шаг должен сосредоточить наше внимание на наших недостатках, мы рекомендуем обратить внимание и на наши положительные стороны, а также на наши успехи в росте и исцелении выздоровлении.

Мы спрашиваем себя – не забываем ли мы советоваться с нашей Высшей Силой. Способны ли мы сохранить благодарность к Богу за все, что было дано нам в этот день?

Не были ли мы грубы с нашими коллегами или семьей после долгого рабочего дня? Не жалели ли мы себя и не чувствовали ли себя отстраненно? Не впадали ли мы в гнев, не реагировали ли слишком остро, и не обидели ли кого-либо случайно? Не принимали ли мы на себя чувства и ответственность других? Не контролировали ли нас и не манипулировали ли нами люди, и не обижались ли мы на них, не говоря при этом ни слова?

Подобные вопросы каждый день помогают нам честно взглянуть на наше созависимое поведение и на наши чувства к Богу, самим себе и окружающим. Мы оцениваем, не выстраивали ли мы отношения на страхе, стыде и обиды с другими людьми. Не запутывались ли мы, не оскорбляли ли и не отрицали ли мы себя?

Как только мы становимся уверенными в том, что мы честно и тщательно исследовали себя, мы помним о том, что не должны себя стыдить, а относиться к себе бережно. Вызывать в себе чувство стыда – это снова возвращать в себя самонасилие.

Мы определяем, какие ошибки нам нужно исправить и каким способом, чтобы пройти этот Шаг. Мы не забываем исправить ошибки перед Богом и самими собой. Если мы не уверены, как лучше подойти к ситуации, мы делимся ей со спонсором и товарищами по исцелению выздоровлению.

Быстрота действий очень важна для завершения этого шага. При промедлении возникает риск не закончить его. Знание того, что нам нужно сделать для самих себя, и отрицание этого становится формой самонасилия. Для того, чтобы идти дальше, нам нужно продолжать работу.

Поскольку быстрота так важна, мы исправляем те ошибки, которые мы совершили перед Богом и самими собой каждый вечер, когда исследуем себя. Также мы просим помощи и милости у Бога, чтобы принять и простить самих себя, а также силы и смелости, чтобы исправить наши ошибки и изменить наше поведение.

С течением времени мы рекомендуем просматривать свой дневник. Многим из нас это поможет увидеть сферы, в которых мы избегаем ответственности за наши отношения с Богом, самими собой и окружающими. Зачастую в этих отношениях мы таим страх, стыд и обиду. Обзор ценностей и намерений, которые мы обрели в Шагах Восемь и Девять* поможет найти самые здоровые решения этих вопросов.

Временами наше упорство может быть сильнее, чем сила, обретенная в Шагах Восемь и Девять*. Мы можем бороться с укоренившейся защитой, идущей из нашего детства. Разговоры с нашим спонсором и товарищами по исцелению выздоровлению могут помочь определить, не вызывает ли человек или ситуация более глубокие, неразрешаемые чувства к людям или к ситуациям из нашего прошлого.

В таких ситуациях, а также с другими сильными созависимыми моделями моделями созависимости, полезно будет повторить Шаги с Первого по Девятый. В некоторых сферах, в которых, как нам кажется, нет решения, профессиональное сообщество нам может помочь нам и нас направить нас профессиональное сообщество. Многим из нас полезна и профессиональная поддержка, и укрепление собственной духовной жизни.

По мере продвижения по Шагу Десятому* в нашей ежедневной повседневной жизни, мы постепенно применяем его к каждой минуте нашей жизни. Благодаря нашему растущему сознанию мы учимся видеть наше неправильное поведение сразу, как оно появляется. Прося у Бога помощи, мы немедленно исправляем свои ошибки и запоминаем здоровое поведение в таких ситуациях на будущее.

Мы развиваем инстинктивное чувство того, когда устанавливать границы с другими. С границами меньше шанс вероятность того, что мы пассивно или агрессивно будем вести себя с другими, принимать чувства, подходы, картины мира окружающих людей или лишаться ощущения самих себя.

В результате остатки нашего эгоцентричного созависимого поведения начинают исчезать. Мы начинаем принимать и прощать себя и других более естественным образом. Мы лучше приспособлены

к тому, чтобы испытывать развивающиеся любящие близкие отношения с самими собой и с окружающими.

Добавив ежедневную практику ответственности к программе с помощью Шага Десять*, пора расширить наши отношения с нашей Высшей Силой посредством Шага Одиннадцать.*

Шаг Одиннадцатый*

Старались путём молитвы и медитации улучшить свой сознательный контакт с Богом, как мы представляли понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о даровании силы для её исполнения. Через молитвы и медитацию мы стремились улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы его понимаем, молясь только о знании воли Божьей и силах исполнить ее.

Старались путём молитвы и медитации улучшить свой сознательный контакт с Богом, как мы представляли понимали Его **Через молитвы и медитацию мы стремились улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы его понимаем** – В самом начале многим из нас нужно было направление. Нам не было понятно, где кончается молитва и начинается медитация. Мы поняли, что молитва – это беседа с Богом. Медитировать – это прислушаться к совету (воле?) Бога.

Выбор способа медитации и молитвы – личное решение каждого. Поскольку наш сознательный контакт с Богом будет постоянно укрепляться, эти методы могут меняться по мере нашего духовного роста.

молясь лишь о знании Его воли для нас и о даровании силы для её исполнения. **Молясь только о знании воли Божьей и силах исполнить ее** – Как только каждый из нас составил свой собственный список, попросил об устранении своих дефектов и исправил свои ошибки возместил нанесенный ущерб, - так сразу мы узнали, что цель Шага Одиннадцатого* – укрепление собственной связи с Богом.

Выдержка из Шага Одиннадцатого* в Книге Двенадцати Шагов

Общества созависимых

Шаг Одиннадцатый* направляет нас в процессе нашего роста и развития по нашей духовной программе. Для нашего исцеления выздоровления жизненно важно помнить, что созависимость – это наша духовная дилемма. Через наше созависимое поведение мы превратили людей, места и предметы в нашего бога, придавая им важности и силу. Чтобы избежать возможности возвращения к нашему созависимому поведению, мы должны ежедневно укреплять наши отношения с Высшей Силой.

К тому времени, как мы подойдем к Шагу Одиннадцатому*, многие из нас уже узнают и снова примут, что мы не одни. Может быть, мы никогда не ощущали отношений с Богом или избегали своей Высшей Силы посредством своей созависимости, но Бог всегда был рядом с нами.

Через работу над Шагами мы восстанавливали или обретали отношения с Богом. Как и в любых отношениях, если мы хотим крепких и здоровых отношений с Богом, нам следует посвящать им время и внимание. Лучше всего это достигается с помощью молитвы и медитации.

Для некоторых из нас ежедневная молитва – это новый опыт. Другие уже много лет этим занимаются. До начала нашего лечения многие из тех, кто имел опыт молитвы, удивлялись, почему же ничего не меняется после нее или даже становится хуже. Ответ очевиден. Либо мы не слушали ответы, либо не желали услышать то, что нам отвечали.

Большинство из нас понимает молитву как способ общения с Богом. Некоторые из нас следуют правилам и особым молитвам религиозных и духовных организаций, в которых мы участвуем. Те из нас, кто не имеет опыта участия в религиозных обществах, могут найти помощь в опыте, которым поделится наш спонсор или товарищи по излечению выздоровлению.

Если мы до сих пор не уверены в том, как нужно молиться, просьба, обращенная к Богу, о том, чтобы он научил нас этому, обязательно приведет нас к нашей цели. Как и с любой вещью, которой мы учимся, если мы будем действовать от сердца и ежедневно практиковаться, мы получим свой собственный, уникальный и эффективный метод общения с Богом.

Если ранее мы выражали свою созависимость в общении с другими людьми, логично предположить, что мы продолжим быть созависимыми и в общении с Богом. Поскольку созависимость может быть едва заметна, нам необходимо быть настороже, даже в наших молитвах.

Молиться только воле Божьей может оказаться трудным для нас. Это означает, что нам нужно захотеть отпустить других и верить исход их и наших жизней Богу.

Некоторые из нас, сами того не замечая, пытаются контролировать исход ситуаций в нашей жизни и жизни окружающих нас людей через наши молитвы, по причине наших страхов или чувств других людей. В процессе излечения мы узнали, что мы не ответственны за жизни других, и ничего не получим, пытаясь контролировать волю Божью. Чтобы продолжить наш духовный путь, нам необходимо отдать свой контроль Богу.

Все мы разные; у нас у всех разный жизненный путь и жизненные обстоятельства. Воля Божья для одного – совсем не то же самое, что для другого. Когда у нас появляется желание помолиться за других, обычно достаточно попросить о Божьей любви, воле и благодати. Наши жизни значительно упростятся, когда мы эмоционально и духовно освободимся, прося Божьей воли только для нас самих, сил пройти этот путь, и наставления Бога на истинный путь в течение дня, а также доверяя исход наших обстоятельств и обстоятельств жизни других людей нашей Высшей Силе.

В наших отношениях с Богом медитация – это наш способ выслушать волю Божью и ощутить Его

присутствие. Говорят, что молимся мы словами, а слушаем сердцами. Чтобы слышать сердцем, мы должны выйти за пределы нашей стремительной повседневности, успокоиться и сосредоточиться на Господе, как мы его понимаем. Чтобы помочь себе обрести себе внутреннее спокойствие, некоторые слушают музыку. Другие полагаются на физическую и духовную дисциплину. Третьи просто спокойно садятся, закрывают глаза и дают мыслям отдохнуть.

Существует множество способов медитации. Поиск того, который удовлетворит наши потребности, может занять некоторое время. Вне зависимости от способа важно позволить себе душевную и духовную связь с нашей Высшей Силой.

Ежедневно медитируя и/или молясь, чтобы укрепить наш сознательный контакт с Богом, мы все более осознаем присутствие Бога во всех аспектах нашей жизни. Мы начинаем видеть и слышать ответы в наших молитвах через удивительные источники. Это может случиться прямо во время медитации или молитвы. Временами мы можем найти ответы, о которых ранее никогда не молились и не представляли себе их.

Несмотря на то, что мы можем выделить особое время вечером или утром, чтобы практиковать этот Шаг, мы также обнаруживаем, что выход на связь с нашей Высшей Силой в течение дня помогает нам укрепить наш сознательный контакт с Богом. Мы можем отдать благодарственную молитву за что-нибудь только что случившееся, либо попросить у Бога помощи, когда мы не уверены, какой шаг предпринять. Мы можем даже выделить время в перерыве на обед, чтобы спокойно помедитировать и обновить нашу связь с Богом.

В поиске воли Божьей в отдельных ситуациях мы можем отпустить себя эмоционально и ничего не делать – не предпринимать никаких шагов и не изменять обстоятельства. Когда мы не уверены в правильности выбора, мы рассматриваем возможности вместе с нашим спонсором и товарищами по исцелению выздоровлению. Зачастую различные альтернативы проливают на нас свет воли Божьей.

Как только мы убедились в воле Божьей, мы просим милости Божьей, силы и смелости выполнить его волю. Это особенно важно, когда эмоции захлестывают нас. Мы должны помнить, что сила Божья всегда с нами. Ежедневно применяя этот Шаг, мы приходим к вере в то, что сила Бога всегда проведет нас, куда бы нас ни привела воля Божья.

По мере того как мы ежедневно продвигаемся через Шаг Одиннадцатый*, мы действительно позволяем Богу контролировать нашу повседневную жизнь и наше исцеление выздоровление. Наши страхи постепенно уходят, а мы приходим к вере в то, что все что нам нужно, чтобы встретить каждый новый день, - все это нам дается нам Высшей Силой. Наша сила и дух все более присутствуют во всех наших отношениях. Наша вера в Бога постоянно обновляется, поскольку мы видим, как божественные чудеса разворачиваются в наших жизнях. Наш дух постепенно узнает, что такое мир и процветание.

Благодаря ежедневной практике веры и укрепления своих отношений с Богом, пора начать передавать другим то, что мы обрели в процессе исцеления выздоровления. Шаг Двенадцатый* укажет нам путь.

Шаг Двенадцатый*

Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов, мы старались нести это послание другим созависимым, и использовать это принципы во всех наших делах. Мы пережили духовное пробуждение в результате этих Шагов, мы попытались донести их и до других созависимых, и применять эти принципы во всех наших делах.

*Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих шагов **Мы пережили духовное пробуждение в результате этих Шагов** – Первые слова этого шага часто приукрашиваются нашим стремлением «выполнить задание». Тем не менее, после размышлений, мы увидим, что эти слова описывают самые основы нашего излечения. Мы поняли, что в результате работы над этими Двенадцатью Шагами в нашей жизни мы сильно изменились, и что вне зависимости от того, что мы о себе думали – как только мы начинаем следовать этим Шагам, результатом окажется наше духовное пробуждение.*

*Мы старались нести это послание другим созависимым **Мы попытались донести их и до других созависимых** – Живя по этой программе, день за днем, мы сами стали заданием, которое надеялись выполнить. Мы делились опытом, силой и надеждой с другими созависимыми на собраниях Общества или когда нас об этом спрашивали.*

Это скорее был процесс, происходящий с нашей личностью, а не выполнение задания. Способ, которым мы его «выполняли» - это быть там, где мы могли поделиться опытом – с другими людьми.

*И использовать это принципы во всех наших делах. **И применять эти принципы во всех наших делах** – Заключительная фраза этого Шага напомнила нам о том, что мы не можем отделять наш дух от остальной нашей жизни. Принципы, воплощенные в Двенадцати шагах и Двенадцати Традициях - не частная собственность Общества. Они должны быть воплощены во ВСЕХ наших делах.*

Выдержка из Шага Двенадцатого* в Книге Двенадцати Шагов

Общества созависимых

Многие из нас приходят на первое собрание Общества созависимых с надеждой найти здесь помощь. Мы слушаем других участников Общества, как они рассказывают о своем опыте, силе и надежде при работе над по Шагами. Мы видим изменения, которые случились в их жизни, и слушаем, как они сейчас справляются с ситуациями, которые ранее вгоняли их в ступор. Мы слушаем об их вере в их Высшую Силу, как они преодолевали свои страхи, обиды и злость, веря, что Бог проведет их через все это.

Мы слушаем о духовных принципах Общества и почему Общество – это духовная программа. Некоторым из нас интересно, что подразумевается под духовными принципами и духовной программой. Не осознавая этого, мы готовы вступить на путь духовной трансформации. Пройдя одиннадцать Шагов и «миллион миль», мы приступаем к Шагу Двенадцатому* Программы Общества созависимых. После завершения этих Двенадцати Шагов мы приходим к пониманию значения духовности в нашей жизни.

Одни говорят, что духовность – это то, как мы позволяем Высшей Силе выразиться через нас. Другие – что это выражение нашей собственной духовной природы. В процессе излечения многие из нас начинают верить, что духовность – это и то, и другое. Как бы мы не определили ее, мы сейчас мы знаем, что это жизненная сила, которая помогла нам поддержать жизнь, излечиться, вырасти и стать здоровыми людьми.

Каждый из нас испытывает духовное возрождение, завершив первые одиннадцать Шагов. Некоторые называют это «переменой в процессе». С каждым шагом духовные двери нашего естества все больше открываются, и мы начинаем испытывать сознательное пробуждение и большее понимание Бога, нашего собственного духа и духовной природы.

Это процесс просветления, освещающий великие истины жизни Бога и божественного пути.

В результате мы все более осознаем самих себя и земную жизнь, которой живем. Мы новыми, иными глазами видим Бога и нашу духовность во всех измерениях. Мы понимаем существование, созависимость и исцеление выздоровление с большей духовной глубиной и мудростью.

Если бы мы искали духовное пробуждение, возможно, мы бы не нашли его; это побочный продукт нашей работы. Поскольку мы сосредоточены на срочной задаче жить день за днем, мы верим, что Бог продолжит исцеление и изменит наш дух.

Духовное пробуждение несет за собой большую ответственность. Благодаря нашей работе над Шагами мы получаем большую способность реагировать на жизнь, с ее радостями и сложностями, более трезво, зрело и здраво. Часть нашей большей ответственности включает в себя задание донести надежду на исцеление выздоровление другим созависимым.

В процессе исцеления выздоровления Бог продолжал касаться нашей жизни через других. Мы получили великий дар. Если мы хотим сохранить то, что обрели, мы должны испытать желание отпустить и освободиться. Мы – сосуд для любви и исцеляющей энергии Бога. Мы должны пытаться передать наш дар исцеления выздоровления другим. Мы становимся посланием, опытом, силой и надеждой на восстановление. Благодаря нашему просвещению мы становимся светом Господним – надеждой тех, кто еще страдает.

Вспомогательная работа служение? – это то, что мы называем отдачей того, что было дано нам. Кто-то из Общества созависимых мог прикоснуться к нам задолго до того, как стал участником Общества. Кто-то платил ренту, открывал дверь, готовил кофе, готовился к собраниям. Многие делятся опытом, силой и надеждой через спонсорство, индивидуальные пожертвования, личные встречи. Они прикасались к нашим сердцам многими способами. Многие занимаются организационной работой, и благодаря им Общество открыто для нас. Каждый такой опыт – это способ донести послание.

Проходя этот Шаг в нашей программе исцеления выздоровления, мы видим, что пора решить, как мы будем доносить наше послание об исцелении выздоровлении до других. Мы определяем, каким способом мы передадим то, что нам было дано.

Важно изучить свои чувства о такой вспомогательной работе служении?. Не избегаем ли мы этой части программы Программы? Не стараемся ли взяться за нее, когда другие не берутся? Не пытаемся ли использовать эту часть программы Программы для осуществления желания быть под контролем или «исправить» других? Если наши мотивы в этой сфере ограничены созависимостью, применение этих принципов во всех наших делах – это наш путеводитель к более высокой цели при выполнении нашего задания.

Мы доносим послание (несем весть?) другим созависимыми различными способами. Во-первых, мы делаем это через привлекательность, которую представляют собой эти принципы, применяемые во всех наших делах. Мы предлагаем свою помощь на любом уровне вспомогательной работы служения – от частного собрания Общества до международной организации Общества созависимых. При любой возможности мы сразу же соглашаемся возглавить собрание, поделиться опытом или помочь в организации собрания или другом событии Общества. Работа по организации настолько важна, что следующая глава этой книги посвящена именно этому.

В другой работе мы открыты перед другими. При необходимости мы открываемся перед новичками так же, как уже взрослые ребята; мы тянемся и к новичку, и к опытному участнику, вместе с понимаем, состраданием и заботой. Мы делимся радостями и победами, борьбой и обидами, опытом и надеждой на исцеление выздоровление.

То, что правильно для нас, может сделать нас спонсорами для других. Наш личный спонсор и товарищи по исцелению выздоровлению могут помочь нам с этим решением. Нет большего удовольствия, чем наблюдать, как через нас работает Бог, чтобы поддержать исцеление выздоровление других созависимых и смотреть, как они становятся тем, кем Бог их и задумывал. такими, какими их задумал Бог.

Ни внутри Общества, ни за его пределами нам не нужна ни наружная реклама, ни телевизионной реклама, ни баннеры... Подобно тому, как пчелка летит на запах меда, спокойное смирение с нашим опытом, силой и надеждой привлекает новичка, опытного участника или того, кто не является участником членом Общества, но нуждается в том, что мы уже обрели. Наша работа – поделиться с ними своей историей, пригласить их на собрание и быть доступными для них в разумных пределах.

По мере того как мы даем другим то, что Бог дал нам, мы продолжаем получать все более великолепные дары. Наше исцеление выздоровление превращается в увлекательное и полезное путешествие к духовной полноценности. Мы получаем баланс в любом жизненном опыте – от радости и восхищения к грусти и потере. Мы позволяем себе открыться еще больше к чудесам Господним и духовной трансформации.

Мы почти завершили Двенадцать Шагов Сообщества Созависимых. С благодарностью мы принимаем любовь, исцеление выздоровление и наставление Бога в нашем путешествии. Мы должны пожать себе руки за наши усилия в излечении выздоровлении. Но мы еще не закончили – мы только начали. Мы должны продолжать практиковать эти принципы во всех наших делах. Это процесс длиною в жизнь.

Мы должны применять Шаги и духовные принципы СоОбщества созависимых в повседневной жизни и во всех наших отношениях.

Когда наше самочувствие подвергается прямому и отрицательному воздействию другого человека или ситуации, мы должны в этот момент признать, что мы снова беспомощностибессильны. В один момент наши жизни снова становятся неуправляемыми. Шаги или принципы, вложенные в эти Шаги, прямо в этот момент, всегда укажут нам верный путь.

Мы можем никогда не освободиться от созависимости. Помните, мы все люди и наша цель – развитие, а не достижение идеала. Мы не одни. Бог всегда с нами. Мы начали это путешествие с тысячами других людей. По отдельности или вместе, мы воплощаем дух исцеления выздоровления от созависимости.

Общество созависимых предлагает нам путь к счастливой и здоровой жизни. Завершая эти Двенадцать Шагов, вновь и вновь, и применяя эти принципы в наших делах, мы испытываем новую свободу от наших саморазрушающих образов жизни и находим новую силу для того, чтобы быть теми, кем мы задуманы – бесценными и свободными.

Путешествие продолжается

К нашей программе исцеления выздоровления необходимо относиться серьезно, но мы считаем, что сочетание нашей работы над исцелением выздоровлением с игрой, смехом и весельем также очень важно в нашей повседневной жизни. Существует несколько самых действенных препаратов от Бога. Нам необходимо уделять внимание отдыху, восстановлению сил, продуктивности и упражнениям. Думаем, преимущества этих занятий очевидны.

Здоровое удовлетворение наших потребностей – важная часть нашей жизненной программы. Для некоторых из нас удовлетворение различных потребностей требует времени и опыта. Со временем мы становимся опытными в этих сферах.

По мере того как мы развиваемся в удовлетворении своих потребностей и искренне продолжаем работу над нашей программой восстановления, наша жизнь становится хорошо сбалансированной. Это и есть баланс, которого большинство из нас искало в течение жизни.

С помощью безмерной любви Бога, духовных принципов нашей программы и нашего стремления быть как можно более честными в процессе нашего исцеления выздоровления, мы вскоре познаем новое чувство принадлежности – ощущение того, что я там, где должен быть. Мы начнем доверять себе и верить в себя и в то, что исцеление нашего прошлого возможно. Нас больше не будет контролировать страх и стыд. Мы обнаружим, что мы способны реагировать на жизненные обстоятельства со смелостью, целостностью и достоинством. Другие люди более не будут нашими богами. Мы испытаем новую любовь и принятие самих себя и окружающих. Мы станем способны развить и сохранить здоровые и полные любви отношения, и научимся воспринимать себя как равных другим. Мы узнаем, что наши семьи могут развиваться и становиться более близкими и любящими. Мы узнаем, что каждый из нас – это уникальное творение любящей Высшей Силы, прекрасное, ценное и достойное. И мы начнем испытывать все большую духовную силу и благодать в нашей повседневной жизни.

Некоторые из нас задаются вопросом – не слишком ли на многое мы надеемся. Многие из нас в этом путешествии на самом деле испытывают на себе исполнение этих обещаний (какая то хрень, с предид. предложением не стыкуется), если мы работаем над каждым Шагом так усердно, как только можем, особенно над Шагами Восемь и Девять. Восемью и Девятым Шагами, когда мы исправляем свои ошибки по отношению к себе и к другим людям, которым когда-то причинили вред. Дальнейшую надежду на наше исцеление выздоровление нам приносят обещания, изложенные в на стр. 83 и 84 книги Общества Сообщества Анонимных Алкоголиков (перепечатано с разрешения правообладателя). Эти обещания ежедневно выполняются многими исцелившимися от алкоголизма и созависимости.

Вот они:

Мы познаем новую свободу и новое счастье. Мы не будем сожалеть о прошлом или закрывать за ним дверь. Мы познаем, что такое благодать, и что такое покой. Неважно, как далеко мы зашли за черту, мы увидим, как наш опыт может помочь окружающим. Это ощущение беспомощности и жалости к себе исчезнет. Мы потеряем интерес к эгоистичным вещам и обретем его в наших друзьях. Поиски себя уйдут. Наше отношение к жизни и картина мира изменятся. Страх людей и экономической небезопасности покинет нас. Мы интуитивно будем знать, как справляться с ситуациями, которые ранее вводили нас в ступор. Мы неожиданно поймем, что Бог делает для нас то, что мы не могли бы сделать для себя сами. Разве это невыполнимые обещания? Думаем, нет. Они выполняются всеми нами – иногда быстро, иногда медленно. Они будут претворены в жизнь, если мы над ними поработаем.

В Обществе созависимых духовная трансформация– это образ жизни. Мы все люди, и все совершаем ошибки. Время от времени мы можем снова падать в созависимость. Помня об этом, мы подходим к исцелению выздоровлению с любовью, принятием, состраданием и заботой о себе и окружающих. Мы помним, что любовь и созависимость не могут существовать вместе. Наша цель – развитие. Мы отдаем

себя Богу и просим его направлять нас в каждый момент нашей жизни. Мы прилагаем все усилия к работе над программой и помогаем другим исцелиться выздоравливать.

Таким образом, мы сами являемся опытом, силой и надеждой на исцеление выздоровление в Обществе созависимых.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ

Помощь другим

Двенадцать Традиций Анонимных Созависимых ®

13. Наше общее благополучие следует ставить на первое место, личное выздоровление зависит от единства CoDA.
14. Наивысшим авторитетом в нашей группе является любящая Высшая Сила, как она выражается в нашем групповом сознании. Наши ведущие – это наделённые доверием исполнители, они не управляют.
15. Единственным условием для членства в CoDA является стремление к здоровым, наполненным любовью отношениям.
16. Каждой группе CoDA следует оставаться автономной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или сообщество CoDA в целом.
17. У каждой группы есть одна главная цель – нести наши идеи другим созависимым, которые ещё страдают.
18. Группе CoDA никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя CoDA каким-либо родственным организации или посторонним компаниям, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной духовной цели.
19. Каждой группе CoDA следует полностью обеспечивать себя, отказываясь от помощи извне.
20. Сообщество Анонимных Созависимых должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако, наши центры по обслуживанию, могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией

21. Сообществу CoDA не следует обзаводиться органами управления, но мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
22. Сообщество CoDA не придерживается какого-либо мнения по посторонним вопросам, имя CoDA не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
23. Наши отношения с общественностью основывается на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; нам всегда следует сохранять личную анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
24. Анонимность является духовной основой всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

ДВЕНАДЦАТЬ ТРАДИЦИЙ ОБЩЕСТВА СОЗАВИСИМЫХ

1. Прежде всего – наше собственное благополучие; личное исцеление зависит от каждой единицы Общества.
2. В наших групповых целях есть только один безусловный авторитет – любящая Высшая Сила, выражаемая нашим групповым сознанием. Наши лидеры – лишь облеченные доверием служащие; они не властвуют.
3. Единственное требование к участникам Общества – желание получить здоровые и любящие отношения.
4. Каждая группа остается автономной, за исключением вопросов, касающихся других групп или Общества в целом.
5. У каждой группы только одна главная цель – донести свое послание до других созависимых, которые до сих пор страдают.
6. Группа Общества созависимых никогда не подписывает документы, не занимается финансовой деятельностью и не передает название Общества вовне во избежание денежных проблем; собственность и вопросы престижа отвлекают нас от главной духовной цели.
7. Каждая группа Общества находится на самообеспечении, отклоняя внешние вливания.
8. Общество Анонимных Созависимых всегда остается непрофессиональным объединением, однако наши вспомогательные центры могут нанимать специальных работников.
9. Общество созависимых, как таковое, не должно быть организовано; однако мы можем создавать вспомогательные комитеты или советы, несущие прямую ответственность перед теми, кому служат.
10. Общество созависимых не имеет никакого мнения по внешним вопросам; следовательно, название Общества никогда не будет замешано в общественных разногласиях.

11. Наша политика связей с общественностью основана скорее на привлечении, чем на продвижении; нам необходимо сохранять личную анонимность на уровне прессы, радио и фильмов.
12. Анонимность – это духовная основа наших Традиций, напоминающая нам о том, что принципы необходимо ставить перед личностью.

Многие участники Братства созависимых укрепили свое понимание Двенадцати Традиций, работая над Книгой Учебником Двенадцати Шагов и Традиций Общества Анонимных Созависимых. Можно это делать самостоятельно, со спонсором или на собрании учебной группы с другими исцеляющимися выздоравливающими созависимыми.

Что такое вспомогательная работа/служение?

Наши Двенадцать Шагов и их духовные принципы помогают нам начать исцеление выздоровление в наших отношениях с Богом, самими собой и окружающими. Они дают нам духовные указания, помогающие нам работать с другими. Вспомогательная работа/служение в Обществе позволяет нам воплотить эти духовные указания на практике. Она включает в себе здоровый дух отдачи, и благодаря ей ему и существует Общество созависимых. Благодаря вспомогательной работе/служению мы признаем и ценим каждого человека и его исцеление выздоровление, таланты и возможности. Вспомогательная работа/служение позволяет нам углубить исцеление выздоровление, которое мы испытываем, и благодаря ей ему Божий дар исцеления выздоровления селится/поселяется в сердцах и умах других созависимых.

Каждый из участников Общества обладает множеством талантов и умений. Общество предоставляет множество возможностей реализоваться: от спонсорства и взаимодействия с друзьями Общества до группового участия на местном, региональном, национальном и международном уровнях.

Определение собственного участия во вспомогательной работе/служении – это личное решение. Как только мы выбрали свою деятельность или роль, мы становимся открыты для другого измерения своего исцеления/выздоровления. Когда мы просматриваем/обдумываем возможности такой работы/служения и разговариваем с нашим спонсором или друзьями по исцелению/выздоровлению о различных аспектах работы, мы ощущаем, как становимся частью духа отдачи Общества. Именно этот дух помогает участникам Общества работать вместе во благо Общества во всех его сферах. Некоторые из нас точно знают, какую вспомогательную работу/каким служением они хотели бы выполнять/заниматься. Другие могут быть не уверены в том, что нам вообще следует выполнять какую-либо вспомогательную работу/каким служением. Мы можем чувствовать перегруженность деятельностью в нашей повседневной жизни, не желая добавлять еще одну сферу ответственности. Третьи могут счесть сложным работать с другими людьми, если мы не ответственны за это, либо могут полагать, что нам нечего предложить. В любом случае, каждый из нас наделен талантом делиться либо возможностью отдать себя. Когда мы так поступаем, мы еще больше развиваемся на пути к исцелению/выздоровлению. Все виды вспомогательных работ/служения хороши по-своему. У них у всех одинаковая ценность – и у расстановки стульев перед собранием Общества, и у участия в Конференции общества. Без нашего участия и отдачи каждого из нас через вспомогательную работу/служение Общество созависимых не могло бы выжить.

Наши Традиции говорят нам, что Общество существует на самообеспечении, благодаря нашим собственным взносам. Мы можем подумать, что эта Традиция говорит только о финансовых ресурсах;

тем не менее, в ней говорится о наших талантах, идеях, способностях, времени и заботе. Чем больше мы посещаем собрания Общества, тем больше мы узнаем о работе, которой занимается наше товарищество. Буклеты и рассылки для наших региональных групп оплачиваются из пожертвований наших участников. Эти материалы написаны участниками Общества, которые жертвуют свое время. Секретари и кассиры-бухгалтеры местных групп Общества готовят отчеты и отвечают за расходы – арендную плату, расходы на дни рождения, литературу. Офисы сообщества и комитеты работают и поддерживаются благодаря участникам Созависимых, которые помогают скоординировать усилия Общества в регионах. Один из способов, которым мы отмечаем исцеление выздоровление с нашими друзьями по Обществу – это посещение местных, региональных, национальных и международных конвенций, каждая из которых создавалась, функционировала и поддерживалась добровольцами и их взносами. С каждым днем Общество приобретает все больше благодаря вспомогательной работе окружающих.

Ниже представлены примеры сфер, в которых Обществу может понадобиться помощь:

- Спонсорство.
- Предоставление информации на собраниях и объектах.
- Слушание выслушивание других.
- Начало нового собрания.
- Подготовка стульев, литературы и декорирование помещения
- Председательствование на собрании.
- Приветствие новичков.
- Уборка после собрания.
- Добровольная работа секретарем или казначеем домашней группы.
- Ведение собрания.
- Помощь с уроками или с общественными событиями Общества.
- Внесение изменений в список участников.
- Распространение послания об исцелении выздоровлении среди тех, кто до сих пор страдает.
- Участие в собраниях в клинике или в других организациях.
- Предложение финансовой поддержки через Седьмую традицию.
- Основание открытие офиса вспомогательной работы сообщества.
- Начало местной или региональной рассылки или оказание содействия в рассылке.
- Работа с местными, региональными, национальными и международными офисами вспомогательной работы по обслуживанию.
- Написание статей и предоставление других услуг для газеты Co-NNections.

- Волонтерство в местных, региональных, национальных и международных конференциях и подготовка к конвенциям.
- Улучшение каналов связи между местным, региональным, национальным и международными уровнями.
- Участие в работе комитета – на местном, региональном, национальном и интернациональном уровнях – таких проектов как Outreach, Клиники и медицинские учреждения, Вопросы медитации, Финансы, Литература, Co-NNectiions, комитеты по событиям Общества созависимых, и других.
- Волонтерство в качестве представителя от группы, от сообщества, представителя голосующего, либо голосующей единицей Общества.
- Практика и соблюдение Традиций.
- Надлежащее реагирование на нарушение Традиций.

Некоторым этот список покажется излишним, но когда каждый из нас вложит понемногу в эту вспомогательную работу это служение, мы можем многого достигнуть.

Когда мы вступим на путь вспомогательной работы служения, мы вскоре обнаружим его преимущества для Общества, его участников, для собственного исцеления выздоровления. Мы ускоряем наше исцеление выздоровление, чтобы практиковаться в любящих и здоровых отношениях с теми, с кем мы вместе работаем. Мы видим преимущества здорового доверия друг к другу. Мы учимся принимать наши различия и сходства. Мы приходим к пониманию того, что у каждого из нас есть цель и путь, и каждый заслуживает любви и уважения.

Созависимость и вспомогательная работа служение

В нашей созависимости некоторые из нас используют вспомогательную работу служение и другие виды деятельности Общества в качестве способа получить осознание своей ценности, личности, достоинства. Мы удовлетворяем свой голод по признанию своей личности, либо потребность в том, чтобы в нас нуждались, становясь чересчур вовлеченными в наши семьи, в отношения с нашими родственниками, друзьями, в наши карьеры и другую деятельность – многократно, пока не исчезнут наши собственные потребности. Мы в буквальном смысле отдаем себя до тех пор, пока это не начнет затрагивать наше благополучие.

Одни из нас изолируются или избегают окружающих, боясь своих возможностей или осуждения других. Другие работают, чтобы заменить свое контролирующее поведение на здоровое. Баланс и трудоголизм – еще одни проблемы, с которыми множество из нас сталкивается. «Как мне распределить время и талант на вспомогательную работу служение наиболее здоровым способом?» - спрашиваем мы.

Ответ прост. Двенадцатый Шаг предполагает, что мы практикуем эти принципы во всех наших делах. Неважно, фокусируется ли наша созависимость на фиксации, контроле, избегании или изоляции. Мы можем испытать еще более глубокое личное исцеление выздоровление благодаря вспомогательной

работе служению, применяя к ней наши инструменты исцеления выздоровления. Она может стать зеркалом, которое отражает, какие сферы нашей личности нуждаются в переменах и улучшении.

Любой из нас, вовлеченный во вспомогательную работу в служение в Братстве Общества созависимых, некоторым образом делает вклад в свое собственное исцеление выздоровление. Это прекрасная возможность для развития. Вспомогательная работа служение дает нам возможность практиковать установку границ, совместную работу с другими и их принятие, воздержание от саморазрушающего поведения и развитие здоровых и любящих отношений с другими исцеляющимися выздоравливающими созависимыми. Также это помогает нам стать более чувствительными к разнице между заботой о себе и заботой о других, реагированием реакцией и ответом, между человеком живущим и человеком делающим.

Временами мы слишком много ожидаем от вспомогательной работы служения, которой которым занимаемся, что приводит только к разочарованию и разрушению иллюзий. В этой крайности мы можем заречься еще когда-нибудь делать вспомогательную работузаниматься служением. Это ужасная потеря. Признавая свои нереалистичные ожидания, мы можем укрепить свой рост и ускорить исцеление выздоровление. Наши группы тоже это испытывают это на себе. Сознание неинформированной группы может строить нереалистичные ожидания от собраний групп Общества. Участники могут контролировать, манипулировать, принуждать других участников группы или нарушать Традиции. В таких случаях нереалистичные ожидания и вытекающее из них поведение становятся эгоистичными и саботирующими. Польза Обществав целом ставится под сомнение. Эти нездоровые мотивы или нереалистичные ожидания могут продлить состояние созависимости в нашей программе. Исследование своих мотивов с нашим спонсором и друзьями Общества перед выполнением вспомогательной работы служения очень важно. Вне зависимости от нашего желания выполнить или избежать вспомогательную работу служения, наш спонсор может помочь нам определить слабые стороны нашего личного исцеления выздоровления.

Перед тем, как принять участие в работе, мы рекомендуем осознать свои ожидания, свои слабые и сильные стороны.Общество созависимых дает особые указания на время выполнения вспомогательной работы служения участником. Каждому из нас нужно знать период нашей работы, а также момент, когда нужно отойти в сторону. Некоторым необходимо заняться организацией работы, чтобы ощутить преимущества и рост. Порой мы обижаем себя, когда остаемся активными в предложенной роли или берем на себя больше заданий, когда никто не предлагает помощь. В таких случаях мы рискуем снова скатиться в созависимость.

Чтобы выяснить, сколько времени нужно уделить конкретному заданию или роли, полезно вспомнить наши духовные и личные причины вовлечения во вспомогательную работу в служение. Мы можем вести дневник наших мыслей и чувств, молиться об озарении и разговаривать с нашими спонсорами и друзьями по Обществу. Нам нужно внимательно относиться ко времени, которое нам отпущено для выполнения вспомогательной работы служения в предложенной сфере и дать другим возможность испытать рост и дух отдачи во вспомогательной работе в служении. Для исцеляющихся выздоравливающих созависимых вспомогательная работа служение – это ценный инструмент. Это не готовое решение, не наказание и не арена для контроля. Это наш способ передать другим то, что было дано нам.

Традиции во вспомогательной работе в служении

Двенадцать Традиций – это духовные принципы участия в Обществе в целом, и духовные инструкции для выполнения вспомогательной работы служения. Они помогают Обществу оставаться ориентированным на дух и функционировать в целостном состоянии. Они предоставляют нам свободный путь, чтобы Общество всегда было для нас открыто.

Применение Традиций и их духовных принципов во вспомогательной работе в служении означает учиться говорить за себя, ощущая духовное равенство с другими людьми, и соблюдение границ. Мы учимся принимать различия с другими, с любовью отражать пассивное и агрессивное поведение и работать вместе с окружающими во имя Общества. Мы учимся быть частью команды, работая над программой Общества и развивая целостность.

Мы рискуем оскорбить Общество созависимых, если будем выполнять вспомогательную работу без соблюдения духовных принципов наших Традиций. Мы можем не допустить это, применяя знания и мудрость Традиций по мере того, как делимся опытом нашего Общества. Понимание и выполнение Традиций – это ответственность каждого члена Общества созависимых. Мы рекомендуем изучать и обсуждать их с нашим спонсором или с товарищами по Обществу. Также мы ускоряем наше обучение, изучая, как Традиции применяются в различных аспектах вспомогательной работы служения. Ниже представлены некоторые способы, которыми отдельные участники или группы могут поддержать здоровое функционирование Общества:

- Продвижение использования литературы с Конференции Общества Созависимых на собраниях.
- Пожертвования в разумный резервный фонд группы в соответствии с Седьмой Традицией.
- Использование группового сознания для решения вопросов.
- Вовлечение самих себя в работу, которая положительно повлияет на другие группы или на Общество в целом.
- Поощрение анонимности участников Общества.

Всем нам причиняется вред каждый раз, когда участник или вся группа нарушает или изменяет какую-либо из наших Традиций; каждый раз, когда мы игнорируем, невнимательно относимся или пропускаем нарушения Традиций, мы усиливаем этот вред. Этот пульсирующий эффект может задеть другие группы Общества в местных, региональных, национальных и/или международных сообществах. Очень важно говорить о нарушениях Традиций. Мы рекомендуем это делать без пристыживания, любящим образом. Мы не в суде; может быть, человек или группа даже не подозревают о том, что они нарушают Традиции. Мы просим группу организовать совещание. Мы делимся своими знаниями и опытом по вопросу и по Традициям. Мы слушаем, как другие делятся своими мыслями и мнениями. Мы обсуждаем проблему и ищем решения, которые лучше всего подойдут для Общества. После обсуждения мы проводим групповое голосование и этому голосованию доверяем выразить волю нашей Высшей Силы.

Вспомогательная работа Служение – это и дар, и ответственность. Поскольку мы постоянно полагаемся на мудрость и наставление наших Двенадцати Традиций, условия, которые могут негативно отразиться на безопасности Общества, редко возникают редко. Практикуя эти принципы в нашей вспомогательной работе нашем служении, мы становимся ответственными за сохранность духовной целостности и будущего Общества. Если каждый из нас внесет частичку нашего времени и таланта в Общество, все нужды Общества будут удовлетворены, и оно продолжит свой рост. В течение нашей вспомогательной работы нашего служения помните: У нас только один безусловный авторитет, -

любящая Высшая Сила, выраженная как она выражается в нашем групповом сознании, - и только одна главная цель – донести послание до тех созависимых, кто до сих пор страдает.

ГЛАВА ПЯТАЯ

Часто задаваемые вопросы

Начало исцеления выздоровления в Обществе созависимых временами может показаться не совсем понятным. Мы задаем вопросы, и порой ответы порождают еще больше вопросов. Братство Общества созависимых состоит из широкого круга людей, получивших ценный опыт в течение своей жизни. Эта глава – собрание наших вопросов и ответов, копившихся годами. Мы рекомендуем обращаться к этим вопросам и ответам в процессе нашего исцеления выздоровления не только на ранних ступенях, но и после того как мы пройдем этот путь.

Мы не думаем, что в следующих параграфах содержатся все вопросы об исцелении выздоровлении, поднимаемые Братством Общества Созависимых, или что ответы на них исчерпывающи; тем не менее, полезно обсудить эти темы на собраниях либо с нашими спонсорами и друзьями. Поступая так, мы можем выслушать более широкий спектр разного опыта, силы и надежды от нашего Братства, и обсудить это. По мере нашего развития и роста наши вопросы и ответы тоже изменятся. Таким образом, в этой главе представлена часть опыта, силы и надежды Братства Общества Созависимых. Важно помнить, что Братство не пытается оказывать профессиональную или терапевтическую помощь. Мы просто предлагаем свое понимание того, как мы применили эти идеи и концепции в нашей программе исцеления выздоровления.

Зачем мне нужны собрания?

В буклете Общества «Посещение собраний» описаны «четыре кита» исцеления выздоровления: собрания, работа над Шагами, спонсорство и вспомогательная работа служение. Также буклет рассказывает, как получить наибольший эффект от собраний Общества: говорить, делиться и слушать.

Собрания – это место, где мы слышим об опыте, силе и надежде других исцеляющихся выздоравливающих созависимых. Мы учимся участвовать в объединении людей, поддерживающих друг друга в исцелении выздоровлении. Мы учимся слушать и учимся быть услышанными. Мы узнаем, как другие люди работали над Двенадцатью Шагами, и как Двенадцать Традиций повлияли на их жизни.

Мы узнаем о себе и наших отношениях с окружающими, слушая, как другие делятся своим ростом и переменами в них себе. Мы можем принимать, поддерживать и любить себя и друг друга здоровым и полноценным образом. Когда мы посещаем собрания и применяем то, что узнали, в нашей повседневной жизни, мы становимся более любящими, заботливыми, ответственными и обязательными. Что самое важное, собрания напоминают нам о том, откуда мы пришли и как сильно

мы выросли. Они дают нам непрерывную поддержку на протяжении всего процесса исцеления выздоровления.

Как долго мне нужно посещать собрания Общества?

Многие из нас верят, что нам может понадобиться посещать собрания Общества всю оставшуюся жизнь; другие с этим не согласны. Это личный выбор каждого, требующий определенного размышления. Наше решение может меняться из года в год по мере нашего исцеления выздоровления. Вне зависимости от того, как долго мы находимся в процессе исцеления выздоровления, мы можем проходить через периоды созависимости, несмотря на то, что они уже не такие сильные и продолжительные, как на ранних этапах исцеления выздоровления.

Неважно, решим ли мы посещать собрания весь остаток своей жизни или нет, мы верим, что Общество всегда будет рядом с нами.

Что такое день рождения в Обществе?

День рождения в Обществе – это ежегодное признание и празднование каждым из нас дня, когда мы начали свое исцеление выздоровление от созависимости по программе Общества. Этот день может быть днем нашего первого собрания Общества, либо днем, когда мы впервые назвали себя созависимыми. Участники наших собраний часто поздравляют людей, отмечающих такие дни рождения, и дарят им медальон с количеством лет, которое они провели в Обществе. Таким образом у каждого из нас есть свое особенное время. Мы можем поздравить друг друга, осознать свои свершения и усилия, приложенные для достижения собственного исцеления выздоровления и счастья.

Кто такие спонсоры?

Спонсоры – это люди, работающие по программе Общества, помогающие нам пройти через Двенадцать Шагов исцеления выздоровления. Это люди, являющиеся исцеляющимися выздоравливающими созависимыми, чье личное исцеление выздоровление наиболее важно для них. Они продолжают узнавать, как жить счастливой и полноценной жизнью и хотят поделиться с нами своим опытом, силой и надеждой. Как правило, они уже прошли более длинный путь исцеления выздоровления, чем мы. Именно у них мы можем попросить помощи, когда мы запутались или оказались чем-то огорчены. Они могут стать нашими друзьями, которые вместе с нами работают по программе.

Спонсоры могут оставаться объективными и могут не чувствовать ответственность за наше счастье и исцеление выздоровление. Они также воздерживаются от оскорблений, критики и контроля, которые могут привести к попытке исправления, спасения, врачебного подхода, сексуальной манипуляции или извлечения личной выгоды. Спонсоры – это ролевые модели для исцеления выздоровления, источники любящей поддержки, гаранты нашей анонимности и индивидуального темпа работы над программой.

Подробную информацию о спонсорах можно найти в литературе Общества.

Как мне найти спонсора?

В буклете Общества «Спонсорство в Обществе созависимых» изложено несколько советов о том, как найти спонсора, когда внутри нашего Братства есть несколько давних участников:

В новых группах Общества обычно есть участники с долгой историей участия в других программах Двенадцати Шагов – как в качестве участников, так и в качестве спонсоров. Даже если у них нет опыта применения Шагов в Обществе созависимых, они понимают, что значит применять Шаги в повседневной жизни. Такой человек может быть кандидатом в ваши спонсоры. Существует форма спонсорства, возникающая из таких обстоятельств, которая называется «совместным спонсорством». Если вы выбираете такой метод, вы и другой участник Общества становитесь друг для друга спонсорами. Вы можете периодически встречаться, чтобы поделиться друг с другом тем, что вы узнали о Шагах от других людей и из литературы Общества. По мере того как вы обсуждаете различные аспекты программы, вы можете осознать, что у каждого из вас внутри уже есть какие-то ответы. Некоторые участники Общества создали группы спонсорства, которые встречаются раз или два раза в неделю. Такие группы состоят из людей, которые решили вместе работать над Двенадцатью Шагами. Внимание в таких группах обращено на применение Шагов в отдельных сферах, относящихся к исцелению выздоровлению от созависимости.

Нужно ли мне верить в Бога, чтобы исцелиться выздоравливать?

Созависимость включает в себя духовный выбор, означающий, что мы превратили людей в нашу Высшую Силу, так же, как алкоголики превращают алкоголь в свою Высшую Силу для ощущения своего благополучия. Любая вещь, которой мы отдаем свою силу и благополучие, может стать нашим богом. Мы верим в это вне зависимости от того, испытывали ли мы до этого веру в Высшую Силу или нет.

Многие из нас обнаруживают, что исцелиться выздоравливать от созависимости означает поверить в силу, превосходящую нас самих, другого человека, поведение, пристрастие, место или вещь. Некоторые из нас пытаются исцелиться выздоравливать без этой веры, но им не удается это сделать. С помощью нашей веры и доверия к Высшей Силе мы способны испытать глубокое и приносящее плоды исцеление выздоровление от созависимости.

Когда мы посещаем собрания и слушаем участников Общества, описывающих свое исцеление выздоровление, мы слышим, как они говорят о своих отношениях с Высшей Силой, и замечаем, что те, кто сохраняет постоянную связь с этой силой, испытывают то исцеление выздоровление, которого мы ищем. Наше дело – найти форму этой Высшей Силы – будь то безусловная любовь, божественный разум, Бог, природа, музыка, образ океана, реки или дерева или наша собственная «домашняя группа» Общества. Кроме того, важно появление в нас желания допустить возможность существования чего-либо, что может сделать для нас то, что мы не можем сделать для себя сами.

Какова цель молитвы и медитации?

Поскольку созависимость серьезно привязана к нашему духовному выбору, мы считаем, что постоянная молитва и медитация (в любой форме, которая нам подходит) укрепляет наш сознательный контакт с нашей Высшей Силой и помогает нам не сходить с пути нашего исцеления выздоровления. Если мы не включим молитву, медитацию или общение с Высшей Силой в нашу ежедневную рутину,

мы можем снова позволить страху, проецированию своих чувств, обвинению и стыду завладеть нашими отношениями с Высшей Силой.

С помощью молитвы и медитации мы можем ощутить мир и благодать в нашей жизни, а также укрепить и напитать наши отношения Высшей Силой. Наконец, мы можем быть самими собой с помощью Высшей Силы и убедиться, что Бог с нами. Мы можем сосредоточиться на нашей цели, прося о том, чтобы наша Высшая Сила была в нашей жизни, и чтобы у нас были силы достичь цели.

Почему Общество не упоминает, какого рода Высшая Сила – мужского или женского?

Многие участники Общества имеют духовные верования, которые не приписывают Богу ни мужской, ни женский род. Многие люди в нашем Братстве пережили физическое, сексуальное или вербальное насилие от мужчин и женщин, которые были для них властными фигурами. Многие люди испытали религиозные оскорбления в ситуациях, когда Бог именовался в мужском роде.

В результате многим участникам Общества трудно отделять стыд, страх и боль от своей концепции Бога. Для них Бог предстает в обличье этих отрицающих и оскорбляющих личностей, поскольку они представляют собой авторитет, и поэтому может быть сложно слышать о Боге как «о нем» или «о ней».

По причине разнообразия людей, культур и стран, наше общество проявляет уважение ко всем людям и их разнообразным религиозным воззрениям. Одним словом, Общество воспринимает Бога как Высшую Силу.

Прохожу ли я через Шаги только один раз?

В течение процесса исцеления выздоровления мы проходим Шаги множество раз. Они не предполагают единовременного восстановления. Наш Двенадцатый Шаг говорит нам о том, чтобы мы применяли эти принципы во всех наших делах, что означает нашу работу с Шагами каждый раз, когда мы обнаруживаем сферу в нашей жизни, в которой мы беспомощны. Каждый раз, когда мы даем кому-либо силу повлиять на наше благополучие, Шаги помогают нам вернуть себе силы и многое вынести из этой ситуации.

Шаги – наши наставники, помогающие нам жить полноценной здоровой жизнью. Их направление дает нам в руки инструменты на всю жизнь.

Что такое «Тринадцатый шаг»?

Этот термин появился в некоторых других программах Двенадцати Шагов, и описывает нездоровое и неуместное сексуальное поведение, появляющееся в Братстве. Один человек может использовать другого, когда он находится в уязвимом или болезненном положении, либо же человек может использовать дружеские объятия для сексуального удовлетворения. Этот термин также может

применяться к намекам и шуткам сексуального характера, совершающихся в целях контроля, смущения или сексуальных переговоров с другим человеком.

Тринадцатый Шаг также зачастую присутствует на собраниях, в течение которых участники флиртуют, несоответствующе одеваются либо посещают их только для того, чтобы найти партнера.

Для того, чтобы подойти к этой проблеме без пристыживаний и обвинений (поскольку многие люди даже не знают о таком поведении), некоторые участники Братства делают объявления либо вступают в дискуссии о Тринадцатом шаге и возможном вреде, который он может принести. Неважно, стали ли мы участником неуместного поведения или его свидетелем, мы все должны все вместе поработать над тем, чтобы создать и поддержать дух собраний Общества, в которых участники будут уверены в своей безопасности, в том, что они могут поделиться своими мыслями и чувствами и получить поддержку на пути к исцелению выздоровления без манипуляций и контроля.

Как наше детство связано с нашей нынешней жизнью?

Привычки и верования нашей жизни – начиная с чистки зубов и заканчивая нашими представлениями о Боге, нашей стране и нашем месте в мире – устанавливаются в детстве. По мере нашей работы в Обществе созависимых мы обнаруживаем, что многие наши мысли, чувства и модели поведения детства присутствуют и в нашей взрослой жизни. Пока мы не исследуем сознательно каждый из них, мы можем бессознательно продолжать эти привычки и верить в то, что мы усвоили еще детьми. В «Приветственном слове» Общества говорится о том, «... что созависимость – это самое глубинное, навязчивое поведение, имеющее корни в наших порой слегка, а порой весьма нездоровых семейных моделях». Глубины, о которых говорится во фразе «глубинное, навязчивое поведение» - часто можно раскрыть, исследуя наш детский опыт. Гораздо более важна наша интерпретация этого опыта и тех методов, которые мы выбрали, чтобы справиться с этим стрессом, и которые позволили нам выжить и даже преуспеть. Мы продолжали использовать и усовершенствовать эти методы, пока они не стали бессознательной частью нашей жизни.

В наших отношениях с другими мы зачастую повторяем нефункциональные модели прошлого. Уже будучи взрослыми, особенно когда мы сталкиваемся с жизненными трудностями, мы часто скатываемся к старым, давно знакомым моделям поведения, чтобы справиться со своими эмоциями и ситуациями, вместо того чтобы поставить под сомнения эти наши давние представления. Например, если еще детьми мы часто наблюдали родителей в гневе, то и во взрослом возрасте мы можем испытывать страх гнева – будь то нашего собственного или гнева другого человека. Вместо того, чтобы выразить свои чувства искренне и честно, мы можем далеко зайти лишь для того, чтобы избежать конфликта. С другой стороны, если мы ассоциируем себя с агрессором, мы можем стать обстоятельными и контролирующими. Созависимость – это крайности.

Если в детстве нас эмоционально или физически унижали, мы можем обнаружить себя во взрослом возрасте привязанными к людям, которые постоянно заняты, отсутствуют либо эмоционально недоступны. Либо же мы можем завершать этот цикл оскорблений собственными действиями или бездействием. Если в детстве мы подвергались физическим унижениям, во взрослом возрасте нас могут привлекать ненадежные, агрессивные партнеры, поскольку их поведение нам знакомо – оно напоминает нам о том, кто опекал нас в детстве. Либо же мы можем оправдывать и имитировать их поведение, используя физическую силу, чтобы контролировать других.

Если в детстве нас эмоционально унижали, мы можем словесно оскорблять наших партнеров либо выбирать партнеров, словесно унижающих нас. Если в детстве нас унижали сексуально, мы могли научиться использовать нашу сексуальность в целях манипуляции, чтобы получить то, чего хотим, либо же можем быть неразборчивы в своих сексуальных отношениях, поскольку путаем секс с любовью. Мы можем быть не в силах отказаться от секса, либо, наоборот, полностью избегать сексуальных отношений. Если в детстве от нас ожидали идеального поведения, мы можем продолжать следовать этой иллюзии и лишь изредка, а может, и никогда, бываем удовлетворены своим собственным поведением или поведением, внешностью и/или достижениями других.

Мы отвечаем на вопросы Шага Первого Шага в Главе Третьей Третьей Главе, чтобы начать понимать, каким образом в детстве развилась наша беспомощность. Работа над Шагом Первым первым Шагом помогает нам осознать влияние нашего поведения на наши жизни. (“Мы признали, своё бессилие перед другими, признали, что наша жизнь перестала поддаваться контролю. что мы были беспомощны перед другими – что наши жизни стали неуправляемы”). Будучи взрослыми, постоянно фокусируясь на нашем исцелении и выздоровлении, мы работаем над Шагом Четвертым Четвертым Шагом, который помогает нам дальше определить и признать такие модели поведения. Когда мы пристально и внимательно взглянем в самих себя, глубоко запрятанные чувства начнут раскрываться, приводя за собой осознание того, что временами мы вели себя как жертвы или как насильники по причине опыта, приобретенного в детстве.

Поиск ясности и все большее осознание противоречивого влияния моделей поведения, приобретенных в детстве, приводит нас к тому, что мы ищем помощи. Мы используем инструменты программы исцеления и выздоровления; то есть, мы зовем нашего спонсора, посещаем и делимся чувствами на собраниях, ведем дневник, ищем поддержку у участников или друзей по Обществу. Что самое важное, мы полагаемся на наставление нашей Высшей Силы. Наша работа по исцелению над собой движет нас вперед в процессе излечения и выздоровления и освобождает нас от мощной хватки прошлого.

Что такое «внутренний ребенок»?

Внутренний ребенок – это сумма всего нашего детского опыта, воспоминаний, переживаний, представлений и эмоций. Это та часть нас, которая: 1) испытала и положительные, и отрицательные аспекты детства; 2) сдерживает невыраженные чувства, возникающие из нашего детского опыта; и 3) сильно реагирует, как пассивно, так и по-бунтарски, на сложные ситуации, которые возникают в нашей взрослой жизни.

Внутренний ребенок – это та часть нас, которая несет в себе непосредственность, любопытство и дух того, кто мы есть на самом деле. Наш внутренний ребенок может быть радостным, спонтанным, творческим, игривым, веселым, шаловливым, нежным, любящим. А также он может быть обиженным, пристыженным, огорченным, испуганным или обозленным.

Когда обнажаются невыраженные эмоции, связанные с прошлым, внутренний ребенок часто реагирует импульсивно, незрело или агрессивно. Наши нерешенные вопросы выражаются в виде беспокойных мыслей и/или чувств, которые влияют на наше поведение и оставляют нас с вопросом: «Почему я себя так повел?» или «Откуда это взялось?»

Например, когда нас критикуют, мы можем разозлиться или, наоборот, быть пассивными. Мы можем попасть в замкнутый круг стыда, не понимая что на самом деле мы реагируем на подобное событие из детства, когда нас стыдили или критиковали. Самая минимальная потеря может вызвать в нас приступы неконтролируемого плача или последующую депрессию, которая на самом деле следует из невыраженного горя в детстве. Например, если в детстве мы перенесли смерть близкого человека, но нам сказали не плакать.

Решение лежит не в попытке устранить этого внутреннего ребенка, а в объятии этой часто непредсказуемой, а иногда неожиданной части нас самих. С помощью Высшей Силы, принимая своего внутреннего ребенка, мы сможем вылечить свою боль от прошлого и открыть настоящих себя. Учась принимать и любить самих себя, мы дарим подарок себе, позволяя себе жить здоровой и полноценной жизнью. Мы можем испытать то, что называется «любить и быть любимыми». Работа по исцелению выздоровлению жизненно важна, если мы хотим освободиться от страхов и огорчений прошлого. Посещение собраний, следование примеру других, ведение дневника, познание радости и поиск профессиональной помощи, если это необходимо – это некоторые методы, которые мы используем, чтобы связаться с драгоценным маленьким ребенком внутри нас.

Что понимается под воспитанием себя?

Воспитание или перевоспитание самих себя – это признание того, что мы дееспособные индивидуумы, которые хотят стать полноценными, эмоционально здоровыми взрослыми людьми. Воспитание в неполноценных семьях оставило множество наших потребностей неудовлетворенными, и мы могли не чувствовать, что наши родители любят нас и ценят. Проходя через процесс исцеления выздоровления уже взрослыми, мы узнаем о наших детских травмах и получаем возможность заполнить пробелы своего детства. Мы учимся заботиться о себе, хваля и расставляя границы для своего внутреннего ребенка. Мы используем инструменты исцеления выздоровления, чтобы напитать себя энергией, поставить разумные рамки и нести ответственность за свои поступки. Как только мы начинаем любить себя, мы становимся способны любить других и принимать их ответную любовь. Мы верим в Высшую Силу и просим помощи в избавлении от страхов, обид, стыда и злости внутреннего ребенка.

Воспитание себя – это размышление и ответ на ситуации, а не реагирование. Это практика принятия и задавания вопроса самим себе – чего мы хотим и что нам нужно в отношениях. Мы стараемся освободиться от самообвинений и самопристыживания и взять ответственность за самих себя, за наше счастье, за нашу печаль. По мере того, как мы становимся все более способны позаботиться о себе, мы узнаем, как перестать ждать от других удовлетворения наших основных потребностей.

Здоровая воспитательная беседа с самим собой наполнена честностью, силой, пониманием, состраданием и мудростью. Если мы ошибемся, наш внутренний родитель не сделает критикующих высказываний. Вместо этого мы устраняем ошибку с помощью сочувственного внутреннего диалога: «Я знаю, что я ошибся; мне грустно и я чувствую себя виноватым, но я человек – все мы иногда совершаем ошибки». Мы питаем себя любящими мыслями и моделями поведения.

Учиться воспитывать самих себя – это продолжительный процесс, требующий большого количества учителей. Наблюдать и слушать, как разумные матери и отцы говорят со своими детьми – это модели хороших воспитательных навыков. Внутреннего ребенка тех из нас, кого стыдили родители, можно перевоспитать с помощью заботливо внутреннего родителя, которого мы сами себе создадим. Мы отпускаем отрицательные представления, основанные на стыде, и перевоспитываем себя с помощью

разрешений и утверждений, которые помогают нам исцелиться от детских травм. Исцеление и выздоровление позволяют нам быть самими собой.

Мы можем читать книги по воспитанию, тренировке силы воли, поднятию самооценки, позитивному мышлению. Спонсоры и друзья по Обществу могут делиться с нами своим опытом самовоспитания. Такие примеры могут помочь нам узнать о заботливом поведении и диалоге между нашим внутренним ребенком и внутренним родителем. Вместе с мудростью, любовью, ответственностью, которые можно обрести в Двенадцати Шагах и Двенадцати Традициях, нашим лучшим учителем является Высшая Сила.

Что такое границы?

Граница – это ограничение или предел. В Обществе созависимых под границами понимаются воображаемые границы, которые окружают тело, дух, энергию, поведение, мысли и эмоции каждого из нас. Мы устанавливаем границы для обеспечения собственной безопасности, комфорта, самоуважения. Если наши границы нарушаются нами же или окружающими, мы испытываем различные чувства дискомфорта. Таким образом, мы используем границы, чтобы позаботиться о себе и уважать других.

Мы различаем внутренние и внешние границы. Внешние границы фокусируются на физическом и сексуальном аспектах. Внутренние – защищают наше эмоциональное, ментальное и духовное благополучие. Если наши границы в сохранности и хорошо функционируют, мы можем сказать: «Я знаю, где мне остановиться и тебе начать», «Я знаю, что моё дело, а что – не моё», «Я знаю разницу между своими эмоциями и эмоциями других людей», «Я осознаю, за что я несу ответственность, а за что нет» и «Я знаю, что для меня комфортно и безопасно, а что нет».

Примером физической (внешней) границы является зона личного комфорта: расстояние, на котором двое людей чувствуют себя комфортно. Если мы не знакомы с человеком, мы можем чувствовать себя не в безопасности, если этот человек стоит слишком близко, пытается обнять нас или прикасается к нам. Когда мы открываем или закрываем дверь, или говорим кому-нибудь, что не желаем объятий, мы устанавливаем физическую границу, за которой чувствуем себя в безопасности. Наша физическая граница (зона комфорта) может меняться. Она меняется в зависимости от отношений, а также внутри отношений в зависимости от обстоятельств. Мы все уникальны и только мы можем определить, какие физические границы подойдут нам и обеспечат нам безопасность.

Также мы несем ответственность и имеем право определять свои сексуальные границы. Как указано в «Книге для новичков», «С самого начала участия в обществе рекомендуется установить разумные и безопасные сексуальные отношения. Не будет мудрым начать новые сексуальные или любовные отношения на первом посещении Общества. Обезболивание неудачных созависимых отношений немедленным началом новых отношений – это часть заболевания. Воздержание от новых сексуальных отношений – это хороший шаг для того, чтобы пресечь неполноценное поведение, и это позволит понять, что происходит у нас внутри».

Некоторые из нас могли пережить на каком-либо этапе жизни сексуальное насилие и могут не осознавать здоровых сексуальных границ. В процессе исцеления и выздоровления мы узнаем настоящих себя и определяем, что для нас будет безопасно и комфортно. Мы также выделяем время для того, чтобы узнать потенциального партнера перед тем как принять решение о том, стоит ли переходить

сексуальную границу с этим человеком. Даже если до этого мы оказывали кому-либо знаки сексуального внимания, у нас есть право сказать «нет» другим сексуальным приключениям. Никто не имеет право оказывать нам сексуальное внимание без нашего согласия. Мы не должны заниматься сексуальной деятельностью, которая нам кажется небезопасной, неуместной или некомфортной. Мы всегда имеем право сказать «нет» или попросить партнера остановиться в любое время до или во время сексуальной активности.

Наши внутренние границы определяют и содержат уникальные личные характеристики наших мыслей, чувств, мнений, моделей поведения, верований и духовности. Границы помогают нам признавать, почитать и уважать наши личные желания и потребности. Они помогают нам определить свое место и дают нам безопасность в близком общении с окружающими. Если кто-то словесно атакует нас, мы сохраняем наши внутренние границы и сохраняем самообладание, аккуратно выражая свои мысли и чувства по поводу поведения этого человека с помощью «я»-высказываний. Либо мы можем не отвечать и молча напоминать самим себе, что то, как человек себя ведет – это его дело, а не наше. Если кто-то ссорится с нами из-за нашего поведения, мы используем наши внутренние границы, чтобы выслушать этого человека. Мы не пускаем внутрь сказанное, пока не решим, что из сказанного действительно правда для нас. Если мы совершили ошибку с человеком, мы исправляем ее. В любой ситуации наша самооценка не страдает, поскольку мы сохранили наши внутренние границы.

Мы по-разному используем внутренние границы. Очень важен образец при определении того, насколько нужно делиться своей личной информацией – биографией или финансовым положением – с другими. Опять же мы стараемся не лезть в чужие личные дела. Мы можем очень хотеть задать вопрос или сказать что-либо другому человеку, но не делаем этого, поскольку знаем, что чужая личная жизнь – это не наше дело.

Когда мы обладаем разумной системой внутренних границ, мы признаем, что каждый человек несет ответственность за его или ее эмоциональные, ментальные и духовные границы. Мы позволяем себе и другим иметь собственные мысли, чувства, мнения, модели поведения, верования и духовность. Работающие границы позволяют нам удовлетворять свои потребности, не нарушая возможности других удовлетворить свои. Наши внутренние границы могут быть гибкими, и мы решаем сами, что для нас безопасно и комфортно.

Только мы можем установить свои границы. Мы не можем ожидать от других признания и уважения этих границ, если они не знают о них. Мы ответственны за то, чтобы сообщить другим о наших границах мягко, но уверенно, помня о том, что если человек не имеет собственных границ, возможно, он не признает границ других людей. Если мы сталкиваемся с нарушителем наших границ, не уважающим их, возможно, необходимо создать «стену» между вами и таким человеком в целях собственной безопасности. Опять же некоторые из нас могут избегать установления здоровых и любящих отношений, ограждая себя от настоящего взаимодействия с другими. Мы можем верить, что мы создали границы, а на самом деле создали стены, которые снижают наши возможности прийти к здоровым отношениям.

Создание здоровых границ необходимо для нашего исцеления выздоровления. Мы узнаем это, посещая собрания, общаясь после собраний, разговаривая со спонсором, работая над по Шагами и участвуя во вспомогательной работе занимаясь служением. Благодаря направлению, которое мы получаем от Высшей Силы, мы создаем здоровые границы для самих себя и учимся уважать границы окружающих. После этого мы способны создавать и поддерживать здоровые и любящие отношения с самими собой и окружающими.

Что такое запутывание?

Запутывание появляется в отношениях между людьми, которые не развили своего собственного самосознания и/или границ. Чувство целостности и ценности одного человека переплетается с такими чувствами другого человека. Как будто есть одно самосознание, и одному становится сложно полноценно функционировать без другого. Когда мы смотрим на другого человека, чтобы определить свои ценности, принимаем их потребности, чувства, мнения как свои собственные, мы запутаны. Утверждения, характеризующие состояние запутанности - «Я без тебя умру», «Ты – мое всё», «Без тебя я - ничто», «Ты нужен/нужна мне» или «Только с тобой я живу» - можно услышать в наших повседневных разговорах.

Запутанность часто встречается между членами семьи, любовниками, друзьями и в ситуациях выражения заботы. Отношения запутанности не позволяют нам быть индивидуальными, независимыми, полноценными или сильными. Здоровые отношения с самими собой, окружающими, с нашей Высшей Силой прячутся за запутанностью, поскольку мы зачастую сосредоточены вовне, на ком-то другом.

Антипод запутанности – развитие здоровых границ, фокусирование внимания на самих себе, работа над определением своего уникального самосознания, потребностей, желаний, мнений. Поддержание отношений с Высшей Силой, участие в собраниях Общества, использование Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций в наших отношениях с окружающими помогают нам избавиться от запутанности и стать настоящими собой.

Что такое отдаление? отделение?

Отдаление – это временное разъединение или разделение с другим человеком, группой людей или ситуацией. Отдаление позволяет нам эмоционально и/или физически отделиться от людей, событий и мест, чтобы сохранить разумную, объективную точку зрения. Если нам не нравится поведение других, мы можем отдалиться, признавая, что мы – отдельные от них существа, со своим четко определенным самосознанием и границами. Мы стремимся отдалиться с любовью и уважением к себе и к другим, особенно когда отдаляемся от семьи и друзей. Мы просим нашу Высшую Силу помочь нам сосредоточиться на сохранении наших границ. Несмотря на нашу заботу мы помним, что мы не несем ответственность за поведение других людей, так же как они не несут ответственности за наше благополучие.

В чем разница между отдалением и избеганием?

По-другому можно было бы спросить: «В чем разница между отпусканием и убеганием?».

В Обществе отдаление – это сознательное действие, совершаемое в целях заботы о себе. Мы сами выбираем эмоциональное отдаление от людей и/или оставляем в стороне ситуации, которые могут нам навредить. Избегание – зачастую бессознательный, нефункциональный механизм совладения с ситуациями, который позволяет нам избегать ответственности, игнорировать людей или ситуации, прятаться от правды и убегать от своих обязанностей. Избегание часто движется нашим страхом отрицания, злости, разочарования, оскорбления или стыда. Проще говоря, отдаление – это действие, основанное на любви и силе, а избегание – на страхе.

Смогу ли я когда-нибудь излечиться от созависимости?

Мы можем испытать сильное разочарование, если мы верим, что сможем прекратить все наши созависимые модели поведения. Наша программа напоминает нам о том, что нужно раскрываться, работать над процессом исцеления выздоровления и показывать результаты Богу. Когда мы делаем это и отпускаем свой перфекционизм, мы можем испытать надежду и чудеса исцеления выздоровления: жизнь постепенно наполняется благодатью, принятием и любовью.

Что такое «соскальзывание в созависимость»? проверить термин, возможно и дальше.

В словарях слово «подскользнуться» определяется как «споткнуться, упасть, сделать ошибку». Применяя этот термин к нашей созависимости, мы подразумеваем то же самое значение; в одно мгновение мы возвращаемся к нашему созависимому поведению, чтобы справиться с отношениями или жизненными обстоятельствами. (Соскальзывание в созависимость часто называют откатом).

Мы помним, что мы не можем полностью исцелиться выздороветь; все мы люди и совершаем ошибки. То, как мы справляемся с этими ошибками – самое главное. Наш Десятый Шаг помогает нам понять это: *«Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это»*. Мы продолжили изучение себя, и немедленно признавали обнаруженные ошибки». Также мы стараемся помнить, что наши ошибки помогают нам определить, над какими аспектами исцеления выздоровления нам следует работать, и просим у нашей Высшей Силы помощи.

Если мы продолжаем соскальзывать, возможно, стоит подумать над тем, чтобы еще раз пройти Шаги. Это позволит нам достигнуть более глубокого уровня исцеления выздоровления и понимания проблемы, а также работать над созданием более здоровых моделей поведения.

Мы также рекомендуем избегать пристыживания пристыжения и наказания самих себя за свое соскальзывание. Помня о том, что стыд – это большая составляющая часть созависимости, мы обнаруживаем, что только разжигаем огонь, когда пристыживаем стыдим и наказываем себя за свои ошибки. Прощение, любовь и стойкость нашего внутреннего родителя – ключи к работе над нашими соскальзываниями в созависимость.

Что подразумевается под «рискованным поведением»? хз какой термин

«Рискованное поведение» - это ситуация или конкретное поведение, которое может вызвать созависимость. Чтобы сохранить эмоциональную трезвость и продолжить исцеление выздоровление, мы избегаем таких ситуаций и такого поведения. Например, алкоголики избегают первой рюмки; азартные игроки избегают казино, лотерейных билетов и т.д.; пристрастные к еде люди избегают лишнего принятия пищи либо поведения, которое может вызвать нездоровые пищевые привычки.

Для созависимых наше рискованное поведение может выражаться в самых различных и сложных формах, зависящих от того, как мы действуем в нашем заболевании. Мы смотрим на поведение, которое было оскорбительным или обидным для нас самих и окружающих. Это может включать в себя

продолжение отношений с проблемными людьми, принятии секса как замены любви, попытках спасти других, удовлетворении других за свой собственный счет, оскорбительных мыслях, фантазировании, попытках контролирования контроля людей или обстоятельств, обвинении самих себя.

Мы просим у нашей Высшей Силы наставления, говорим с нашим спонсором, читаем вдохновляющую литературу и просматриваем наш Четвертый Шаг, чтобы еще раз осознать такое поведение. Каждый из нас определяет сам, что для него является рискованным поведением. Мы ищем и создаем инструкции для самих себя – инструменты исцеления выздоровления, которые помогут нам воздержаться от такого поведения. Если мы испытываем соскальзывание в созависимость и оказываемся вовлечены в рискованное поведение, мы стараемся полюбить себя, прощая себя. Наш страх и стыд уходят, когда мы становимся более ответственны за свое поведение и активно работаем над его изменением.

Что такое «спираль стыда»?

Когда нас переполняют чувства собственной никчемности, апатии или паники, мы можем подумать, что выхода нет и нет конца нашей боли. Наши чувства/верования, кажется, живут своей жизнью, и мы чувствуем себя отчужденно, глупо и бестолково. Мы можем упрекать себя или заставлять себя еще больше удовлетворять чьи-то ожидания, вовлекать себя в нездоровое сексуальное поведение, неуправляемо употреблять пищу или истощать себя голодом, либо пытаться убежать из ситуации, избегая людей. Все эти поведения усиливают наши отрицательные чувства, и мы чувствуем еще большую боль и смятение. Мы называем это «спиралью стыда». Без вмешательства извне наш стыд закрутится в еще большую спираль и может вылиться в кризисную ситуацию.

Чтобы побороться со спиралью стыда, важно стремиться к наставлению и поддержке – к нашей Высшей Силе, нашему спонсору, нашим неосуждающим друзьям по исцелению выздоровлению. Записывание наших мыслей и чувств, разговоры с людьми, которым мы доверяем, посещение собраний, питание нашего внутреннего ребенка похвалами может снизить интенсивность нашего стыда. В процессе исцеления выздоровления мы сами сосредотачиваемся на наших сильных сторонах и возможных решениях, чтобы снова обрести чувство собственной силы и самооценку.

Что такое страх стыда?

Страх стыда – это наш страх быть снова пристыженными нашим начальником, любимым человеком, членами нашей семьи, друзьями и родителями. Этот страх в гораздо большей степени контролирует нашу жизнь, чем сам стыд.

Мы можем бояться услышать о наших ошибках и наших недостатках и, в свою очередь, начать защищаться или критиковать, возможно, избегая ситуацию. Мы боимся, что нас скинут со счетов или оскорбят. Мы контролируем других из страха, что они разочаруются или разозлятся. Стыд, которого мы боимся, обычно является тем самым стыдом, который мы испытывали в детстве.

Многим из нас мы рекомендуем делиться этими страхами с нашими спонсорами или друзьями. Когда мы победим эти чувства и вытекающие из них страхи, мы сможем успокоить, а, возможно, и нейтрализовать их интенсивность.

Что такое проекция?

Проекция – это тип отрицания, который мы используем, чтобы справиться с нашими непризнанными чертами и/или нерешенными проблемами – как прошлого, так и настоящего. Как будто мы – это видеопроектор, а жизненная ситуация и/или другой человек – это экран. Мы можем проецировать болезненное воспоминание либо непризнанные характеристики на этот «экран» и убеждать себя, что то, что мы «видим» - и есть реальность.

Одна из форм проекции – это когда мы реагируем из опыта прошлого, воссоздавая нездоровые отношения или ситуации из детства. Мы берем нерешенное чувство/вопрос из прошлого и начинаем верить, что это происходит в наших нынешних отношениях. В сущности, мы, сами того не зная, проецируем наше прошлое на наше настоящее.

Другая форма проекции происходит, когда мы приписываем неразрешенное или нежеланное чувство, происходящее в настоящем, например, злость, на других. Проецируя наши непризнанные чувства и модели поведения на других, мы можем либо обвинять их в злости, либо убеждать себя, что они злятся на нас. Например, мы можем солгать другу. Чтобы избежать неприятных для нас чувств (сожаление, гнев, вина, стыд), которые сопутствуют нашему признанию в том, что мы лжем, мы обвиняем нашего друга в том, что он нам лгал. Мы продолжаем модель отрицания, обвиняя других в поведении, которое мы сами должны в себе исправлять.

Что такое физические и агрессивные формы оскорбления и контроля?

Некоторые считают, что выявление физической и агрессивной форм оскорбления и контроля – простая задача. Мы обнаружили, что существует множество форм оскорблений и контроля, которые трудно распознать. Ниже изложены три сферы очевидных и косвенных форм физической и агрессивной форм оскорбления и контроля.

Физическая боль: любое физическое поведение, которое приводит к физической боли нас самих или другого человека, включающее себя щипание, царапание, укусы, пощечины, удары, пинки и периодические травмы после физической активности, например, по причине переутомления, что заставляет тело попытаться достигнуть недостижимых высот, и/или медицинского вмешательства, которое может вызвать физическую боль.

Физические ограничения: включают в себя оскорбительное обращение, стычки, действие против воли другого человека, таскание за волосы и отрицание физических движений и физической свободы другого человека.

Сексуальная форма: ласки, либо принуждение или вовлечение в сексуальный контакт или поцелуй с другим человеком, объятия с сексуальным подтекстом, нежеланный поцелуй или прикосновение, изнасилование или другое сексуальное поведение используется для того, чтобы контролировать другого человека.

Что такое нефизические и пассивные формы оскорбления и контроля?

Мы обнаружили восемь сфер, которые могут помочь обнаружить некоторые нефизические формы оскорбления и контроля.

Критичность: Пристыживание Пристыжение, замечания, высмеивание, обвинение, переход на личности, насмешки над другими, инсинуации, использование бессмысленных слов или жестов.

Словесные оскорбления: Крик, вульгарность, постоянный гнев, использование бранных слов, злобных выражений или жестов для контроля.

Неверная подача информации: искажение информации, преувеличение, извращение фактов, ложь, скрытие и/или неверная подача информации, нечестность.

Доминирование: возвышение над другими, контролирование, притязание на знание истины, командование, анализ поведения других посредством логики и пристыживания пристыжения.

Эмоциональное подавление других: Отказ предлагать помощь, проявлять внимание, уважение и признание признавать чувства других; отказ от высказывания похвал и комплиментов.

Отказ от заботы о себе: Отсутствие потребности, либо отсутствие просьб о помощи и поддержке; пристрастие к алкоголю, наркотикам, еде, сексу или другим вещам; удовлетворение людей, забота о них или изоляция.

Финансовые ограничения: Контролирование трат других; неподдерживание желания другого работать; удерживание денег; использование денег или ресурсов в качестве наказания; невыполнение своих финансовых обещаний.

Властные тактики: поторапливание других, чтобы они приняли решение; пристыживание пристыжение, обвинение, угрозы, манипулирование другими; оскорбление чувств; использование своих сил для контроля над другими; использование денег, секса, детей или религии для контролирования контроля.

В чем разница между созависимостью и вдумчивостью?

Очень просто – разница в мотивации. Если мотивация нашей задумчивости – страх или потребность что-то исправить, позаботиться, проконтролировать, манипулировать или избежать оскорблений – мы ведем себя созависимым образом. Если наша мотивация – искреннее желание отдать другому человеку, не боясь стыда, оскорблений или отрицания наших потребностей и границ, - мы ведем себя вдумчиво.

Когда мы обнаруживаем, что удовлетворяем потребности других людей и ведем себя так, что можем навредить своим собственным потребностям, нужно спросить себя: «А позаботился ли я о себе?» Этот вопрос может помочь нам определить свои мотивы, приводящие нас к заботе о других.

В чем разница между ответственностью и обвинением?

Мы виним других, когда используем жертвенные модели поведения, когда отказываемся брать ответственность за свои жизни, свою безопасность, благополучие и счастье. Мы можем верить, что несчастья в нашей жизни происходят по вине наших половинок, родителей, работы и даже Бога, однако, наши несчастья обычно – следствие наших собственных мыслей и чувств. Пока мы виним других людей, мы не сможем сделать ничего конструктивного на пути к исцелению выздоровлению. Мы ведем себя как мыш, попавшая в собственную ловушку. Ответственность – это нести обязательства по своим чувствам, мыслям, поведению и решениям. Мы не ждем от других, что они сделают нас счастливыми, и смотрим на себя и на Бога.

Как мне научиться доверять?

Многих из нас никогда не учили, когда и как доверять. В детстве мы могли слышать слова «Я люблю тебя», но то поведение, которое мы видели, не было любящим. Таким образом, еще детьми мы научились не доверять. Сейчас мы можем изолироваться от взаимодействия, либо стать чересчур доверчивыми, готовя себя к обиде и разочарованию. Невозможно научиться разумно доверять другим, пока мы не умеем доверять сами себе и нашей Высшей Силе. Эти отношения прежде всего должны быть в порядке, чтобы мы лучше понимали, что другим тоже стоит доверять. Это позволяет нам развить в наших отношениях доверие.

Нужно ли мне прощать тех, кто обидел меня?

В Обществе есть такая мысль: «Обвинение открывает раны, прощение их залечивает». Если мы хотим исцелиться выздоравливать, нам нужно научиться прощать. Непрощение привязывает нас к обвинению. Оно служит только для того, чтобы усилить наши обиды и разочарования. Быстрый поиск и/или раннее прощение в нашем исцелении выздоровлении часто становится работой на скорую руку. Сначала мы должны пройти Шаги с Первого по Седьмой перед тем как подойти к Шагу Восьмому. Наше созависимое поведение будет время от времени повторяться, вне зависимости от нашего прощения или непощения.

Как мне применить свое исцеление выздоровление в своих отношениях?

Все здоровые отношения требуют вложения времени, терпения, внимания и питания. Многие наши отношения были повреждены созависимостью. Как нам начать процесс исцеления выздоровления? Как нам превратиться из испуганных человеческих существ в любящих, здоровых, сильных личностей, которые позволяют и другим быть такими же? Шаги дают нам направление и наставляют нас на путь.

Мы рекомендуем взглянуть на наши отношения в порядке их важности для нас, сперва отдавая внимание отношениям с самим собой, с нашей Высшей Силой, со своей половинкой; затем с детьми, со своей семьей, друзьями и, наконец, коллегами. Мы работаем над Двенадцатью Шагами с нашим спонсором – обсуждая все свои отношения, и прошлые, и настоящие. Мы можем выяснить, что их важность меняется для нас по мере того, как мы становимся более разумными людьми. Мы смотрим на нашу внутреннюю беспомощность и на свои отношения и обращаем внимание на то, что мы испытываем в них. Мы смотрим, где мы проецировали наш детский опыт на наши взрослые отношения, и как мы снова воссоздавали эти модели. Мы просим нашу Высшую Силу о помощи и вдохновении.

Многим из нас требуется время, чтобы представить, каким может быть наше поведение, если наши отношения станут любящими, здоровыми и равноценными. Мы замечаем, какие положительные изменения мы внесли, чтобы сосредоточиться на новых позитивных изменениях каждый день.

Наша работа над Шагами может включать в себя проблемы беспомощности и неуправляемости в наших отношениях. Мы сами определяем то, чему научились в наших отношениях. Мы смотрим на наши роли в них, а также на наши ожидания от ролей других людей.

Мы говорим с нашим спонсором, чтобы узнать новые способы общения с другими. Мы берем на себя ответственность за свои чувства, потребности и желания и делимся ими в наших отношениях. Мы ищем собрания, в которых обсуждаемые темы, посвященные отношениям, могут помочь нам узнать, как улучшить наше поведение в этих сферах. Некоторым из нас понадобится профессиональная помощь в решении проблем, которые Общество не может помочь решить.

Когда два человека (или семья) желают исцелиться выздоравливать – как по отдельности, так и вместе – могут возникнуть здоровые, любящие, заботливые и действительно близкие отношения. Развитие и поддержание здоровых и любящих отношений – это процесс длиною в жизнь. Он помогает нам как личностям развивать взаимную поддержку и уважение к отношениям и росту друг друга. Мы понимаем, как мы все растем и развиваемся, и что мы заслуживаем терпения и заботы другого. Процесс исцеления выздоровления и Шаги дают нам инструменты для поддержания этого процесса.

Могу ли я использовать Общество для решения всех моих зависимостей?

Хотя созависимость и признается корнем всех нездоровых пристрастий, Общество созависимых не может справиться с конкретными проблемами или помочь в исцелении выздоровлении от других нездоровых привычек и моделей поведения. Участники нашего Братства, определившие свое бессознательное или нездоровое поведение, должны принять участие и в соответствующей программе Двенадцати шагов, которая поможет им справиться со своими проблемами. Результаты могут быть непредсказуемы, если участники Общества созависимых пытаются скрыть свою необходимость в других программах Двенадцати шагов, используя Общество созависимых в качестве своей единственной программы исцеления выздоровления.

Когда мы начинаем свое исцеление выздоровление от созависимости, некоторые из наших открытий и нашего опыта могут эмоционально переполнить нас. Когда такое происходит, те из нас, кто имеет другие зависимости или страдает от бессознательного поведения, и не работает по другой программе Двенадцати Шагов, посвященной этой проблеме, - могут испытать обострение этих зависимостей. Это может привести нас к участию (или повторному участию) в программах Двенадцати Шагов, применимых к нашему случаю.

Некоторые из нас находят другие зависимости до того, как решают принять участие в другой программе. К сожалению, в результате этого некоторые участники Братства созависимых расстались с жизнью.

Мы настоятельно рекомендуем не использовать Общество созависимых в качестве единственной программы исцеления выздоровления от всех наших привязанностей и бессознательных моделей поведения.

В чем разница между Обществом Созависимых, Обществом Созависимых Алкоголиков, Обществом Созависимых Взрослых Детей Алкоголиков и Обществом Созависимых Взрослых Детей Алкоголиков, ставших алкоголиками?

Общество Созависимых Алкоголиков, Общество Созависимых Взрослых Детей Алкоголиков и Общество Созависимых Взрослых Детей Алкоголиков, ставших алкоголиками – это объединения вдов, членов семьи, друзей алкоголиков. Общество Созависимых – это братство тех, кто испытывает трудности в поддержании здоровых, функциональных отношений с окружающими, вне зависимости от того, есть ли у этих окружающих проблемы с алкоголем, наркотиками или другой зависимостью. Члены Общества также могут быть участниками других программ Двенадцати шагов.

Нужна ли мне профессиональная помощь в избавлении от созависимости?

Многие участники Братства общества созависимых ищут помощь профессионального сообщества. Это личный выбор каждого, и это не является требованием. Общество созависимых – это непрофессиональная организация, которая не может оценивать потребность участника в профессиональном совете или терапии. Многие из нас ищут профессиональную помощь в вопросах, касающихся созависимости, которые опыт, сила и надежда Общества и Братства не могут решить.

Делая такой выбор, мы рекомендуем попросить у Высшей Силы наставления и поговорить с нашим спонсором и друзьями по исцелению выздоровлению, чтобы они поделились с нами своим опытом и поддержали нас.

Можете ли порекомендовать литературу о созависимости? Либо терапевта, клинику, оздоровительный центр?

Мы рекомендуем участникам Братства читать публикации с Конференций Общества созависимых и слушать истории участников Общества. Эти публикации и аудиозаписи доступны в библиотеке Общества. Конечно, можно читать и использовать другие книги, однако Общество не может порекомендовать другие книги, выходящие за пределы литературы Общества. Мы чтим Шестую Традицию, которая говорит нам не продвигать иную литературу, программу или заведение.

Первые шесть лет Анонимных Созависимых (CoDA)

Кен и Мэри Р., основатели Анонимных Созависимых (CoDA), полагают, что ими руководила Высшая Сила в том, чтобы преобразовать принципы Анонимных Алкоголиков (AA) в поддерживающую жизнь программу восстановления для созависимых.

Кен и Мэри полагают, что семена вдохновения были засеяны, когда они увидели фильм о жизни Мохандаса Ганди. Оба были впечатлены и тронуты храбрыми усилиями Ганди помочь людям Индии вернуть свою свободу и независимость. Увидев, как работа одного человека могла иметь настолько далеко идущие последствия, они задумались о собственной жизни и том, какой вклад они могли бы внести.

И Кен и Мэри сами много лет были в процессе выздоровления от алкоголизма и наркомании, и хорошо знали о образе жизни по Двенадцати Шагом. Они молились вместе, искренне прося Бога показать им путь.

Мэри:

«Нам было важно поделиться подарками процесса выздоровления от алкоголизма. Мы были готовы отдать себя на волю Высшей Силы, чтобы она указала нам путь и способ быть хоть как-то полезными в этой жизни.»

После молитвы, которой их учили в процессе выздоровления по Двенадцать Шагам, они «отпустили ситуацию и позволили Богу решать».

В течение следующих трех или четырех лет Кен и Мэри переживали и взлеты и падения. Хотя в то время они этого не осознавали, Высшая Сила присутствовала в их жизни, готовя их к тому, что должно было случиться. Кен работал заведующим отделения терапии в реабилитационном центре, где лечили созависимость и другие формы зависимости. Оба - Кен и Мэри - начали собственную терапию, чтобы разобраться с своими проблемами созависимости. Со временем они начали ощущать все большую потребность в общении с другими людьми, страдающими созависимостью.

Кен:

«Я обнаружил, что многие пациенты при лечении созависимости сталкивались с той же самой дилеммой, с которой столкнулись мы с Мэри. По возвращении домой эти пациенты не находили товарищества или поддержки, которая помогла бы им в их Двенадцати Шаговой работе с созависимостью.

Стало ясно, что пришло время попробовать мою идею о создании группы поддержки созависимых.»

Кен и Мэри видели ценность в поддержании духовных принципов, найденных в Двенадцати Шагах и Двенадцати Традициях Анонимных Алкоголиков.

Мэри:

«Мы хотели создать группу, посвященную исключительно проблемам созависимости и восстановления от нее, и она должна была быть основана на Двенадцати Шагах, Двенадцати Традициях и принципах, найденных в Анонимных Алкоголиках. Мы хотели иметь группу, где мы могли бы работать над нашими проблемами созависимости и индивидуально, и как пара.» Летом 1986-го года Кен и Мэри подробно обсудили свои идеи о группе. Затем, ища поддержку, они представили свои идеи выздоравливающим друзьям. Кен был приятно удивлен тем, насколько люди оказались открыты идее создания подобной группы.

«Это было захватывающее время. Все были полны энтузиазма. Мы провели организационное собрание у нас дома со всеми, кто выразил интерес. Мэри М., Рене П., Крэйг Б. участвовали в собрании. Вместе мы изучили информацию, материалы и шаги, необходимые для того, чтобы провести первую встречу. Мы приняли для себя название Анонимные Созависимые.»

Так как у АА (Анонимных Алкоголиков) было больше 50-ти лет успеха в излечении от алкоголизма, используя Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций, наша группа согласилась принять Шаги и Традиции АА в качестве центральной идеи нашей программы Анонимных Созависимых (CoDA). Кен связался с Анонимными Алкоголиками для получения письменного разрешения адаптировать Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций под наши нужды. Разрешение предоставили с условием, что CoDA будет печатать оригинальные Шаги и Традиции АА наряду со своими. Мэри М. взяла на себя составление списка характеристик созависимых. Список помог бы людям, посещающим собрания, идентифицировать свои проблемы созависимости. Кен взял на себя написание Преамбулы, Приветствия, Формата Встреч, и адаптацию Шагов и Традиций для потребностей CoDA.

Следующей задачей было найти место для собраний. Мэри вспоминает, насколько трудной была эта задача.

«Шли недели. Мы обзванивали церкви и школы, но не находили ни одну, готовую предоставить помещение для первой встречи CoDA. Проблемы, с которыми мы сталкивались, были: 'недостаточно места', 'высокие показатели страхования гражданской ответственности', 'недостаток времени в расписаниях' и чрезвычайно высокие арендные платы. Наконец, я поговорила со священником церкви в Фениксе. Он любезно согласился сдать помещение в аренду для встреч CoDA. Позже, мы обнаружили, что один из первоначальных членов Совета Попечителей CoDA был прихожанином той церкви». В это время Крэйг Б., Рене П. и Мэри Р. собирали необходимые ресурсы и распространяли информацию о предстоящем собрании. Венди Ли. разработала логотип и буклет, а Джениз А. придумала игрушечного мишку, который стал первой эмблемой CoDA. И вот таким образом все началось. Первое собрание Анонимных Созависимых прошло 22-го октября 1986-го года, и его численность составила приблизительно тридцать человек. Кто-то пришел из любопытства. Некоторые были друзьями и приехали, чтобы поддержать Кена и Мэри. Другие пришли, потому что они попробовали различные программы и не нашли той поддержки, в которой они нуждались.

Кен Р. возглавил встречу и рассказал свою историю. Позже все разделились на небольшие группы, чтобы поделиться своим опытом.

Кен:

«Это был первый раз, когда каждый из нас мог открыто и свободно поделиться и услышать об опыте, силе и надежде выздоровления от созависимости. Чувствуя, как обмен опытом глубоко затрагивает наши самые уязвимые места, многие из нас признали, что программа Анонимных Созависимых действительно явилась результатом вдохновения любящей Высшей Силы. Бог воистину ответил на молитвы, с которыми мы обращались к нему четырем годами ранее.»

На следующей встрече Мэри М. поделилась своей историей. Количество присутствующих на второй встрече CoDA удвоилось. В течение четырех недель количество присутствующих выросло более чем до ста человек. В течение первого месяца CoDA пришлось менять конференц-залы три раза, чтобы вместить растущее число участников.

В течение последующих недель, воодушевление и энтузиазм по поводу поддержки, которую оказывали встречи CoDA, продолжали расти. Начало формироваться больше встреч CoDA в окрестностях города Феникс, штат Аризона. В течение первых шести месяцев после образования Анонимных Созависимых, были написаны две статьи в информационном журнале о программе CoDA. Эти статьи, вместе со Сборниками для Основания Группы, были выданы пациентам местного центра реабилитации, которые после выздоровления возвращались в свои дома по всей стране. В результате этих усилий, представители групп CoDA начали регистрировать свои местные группы по всем Соединенным Штатам, а так же и в Швеции. К этому времени многие люди уже вели свои независимые группы поддержки созависимых по всей стране. Они приспособили свои группы к общему формату и зарегистрировали их как группы Анонимных Созависимых. Кен и Мэри вскоре поняли, что для поддержания быстрого роста, CoDA нуждается в плане развития и структуре. Они снова обратились за помощью к Высшей Силе.

Кен:

«Ответом на наши молитвы была помощь Джима С. У него был богатый опыт в организации программы Двенадцати Шагов на местном и национальном уровнях, а также практическое знание закона. Джим был ценным дополнением к нашей группе. Он любезно предложил нам свое время, руководство, опыт и услуги.»

Мы решили принять организационную структуру, подобную структуре Анонимных Алкоголиков. В течение 50-ти лет АА существовало и росло благодаря пониманию того, что у каждого участника есть голос в принятии решений и руководстве программы.

Мэри:

«Мы понимали, что, поскольку отдельные члены CoDA продолжали расти и развиваться, то это также будет происходить и с организацией и структурой. В качестве отправной точки, мы решили воспользоваться Планом Конференций и Структурой Обслуживания Анонимных Алкоголиков и адаптировать их к потребностям CoDA. Мы хотели, чтобы членство CoDA продолжило преобразовываться и расширяться. Мы чувствовали, что это может быть достигнуто посредством мудрости и руководства любящей Высшей Силы, использования Двенадцати Традиций, и групповым голосованием на ежегодной Конференции по Обслуживанию CoDA (CSC).»

Джим направлял Кена и Мэри в процессе адаптации структуры АА для целей CoDA. Он также помог им учредить Государственный Совет Попечителей, а позже - Офис Национального Обслуживания. Джим, с помощью Лейна С., составил Учредительный договор и Уставы, положенные в основу CoDA. Сообщество Анонимных Созависимых CoDA было официально учреждено 10-го февраля 1987-го года.

Джим предложил назначить семь членов с различными навыками и родами деятельности, чтобы сформировать первоначальный Совет Попечителей Анонимных Созависимых. Первая встреча Совета была проведена 25-го февраля 1987-го года. Служебные обязанности исполняли Билл Т., Донна П., Джон М., Донна Л., Билл С., Джим С., Джон Дж., и Кен с Мэри. Кен был избран председателем; Джон М. стал вице-председателем. Мэри была избрана казначеем, Донна П. секретарем.

Комитеты были основаны, чтобы эффективно решать вопросы, связанные с возрастающими потребностями Анонимных Созависимых. Каждый Попечитель нес ответственность за поиск и набор добровольцев CoDA в поддержку следующих комитетов: Финансового, Комитетов «Bear Facts» (исходный национальный информационный бюллетень CoDA, который теперь называют Комитетом Связи), Комитет по Лечебным и Профессиональным Учреждениям (HandI), Литературный Комитет, а также Исполнительный Комитет и Офис Национального Обслуживания (N.S.O).

Совет принял решение использовать Структуру Национального Обслуживания и План Конференций, чтобы у каждого члена Анонимных Созависимых была возможность принимать участие в его делах и развитии. Благодаря самоотверженности, долгим часам работы, и любви Совета Попечителей, сообщество CoDA смогло протянуть руку и поддержать многих людей, нуждающихся в исцелении от созависимости. Первые семь месяцев Офис Национального Обслуживания функционировал дома у Кена и Мэри.

Мэри:

«Наш домашний телефон стал первым национальным номером телефона Анонимных Созависимых, а почтовый ящик в Глендейле, штат Аризона, стал нашим первым национальным почтовым адресом. Мы получали сотни телефонных звонков и писем от желающих получить информацию о болезни созависимости и о программе Анонимных Созависимых. Мы провели много ночей, читая письма, переписываясь с Сообществом CoDA и предоставляя информацию интересующимся людям. Часто со слезами радости на глазах мы читали рассказы людей о помощи, которую они получили на встречах Анонимных Созависимых в своих родных городах.»

Кен:

«Порой это становилось угнетающим; мы отвечали на телефонные звонки о помощи до 3 часов утра; работали не смыкая глаз; и при этом старались совместить семейную жизнь, выздоровление и карьеру.»

В дополнение к ведению корреспонденции Офиса Национального Обслуживания, мы также высылали по почте Сборники для Основания Группы, вели регистрацию новичков и бухгалтерию, и все еще пытались найти время для себя! Пройти через все это нам помогли любовь и помощь нашей Высшей Силы. А также любящая поддержка наших друзей по выздоровлению, таких как Барбара и Керли М., Билл С., Джон М., Донна Л., и множества других людей, слишком многочисленных, чтобы их всех упомянуть.»

Поскольку число звонков и писем возрастало, стало очевидно, что необходим официальный Офис Национального Обслуживания. И снова Кен и Мэри получили ответ на свои молитвы – на сей раз через семью выздоравливающих Анонимных Созависимых. Джек М., Бетти Лу М., Джон М. и Нэнси М. любезно предоставили помещение, оборудование и мебель для Офиса Национального Обслуживания. Компьютерное оборудование используется и по сей день.

Нэнси М. добровольно предложила управлять N.S.O., а позже приняла должность Администратора добровольца. Она посвятила большую часть своего времени и навыков, создавая команду добровольцев, способную справляться с быстрорастущими потребностями CoDA. Множество часов, которые она потратила, организуя и управляя Офисом Национального Обслуживания, окупились. В течение шести месяцев Сообщество CoDA получило достаточно пожертвований, чтобы начать самим оплачивать аренду! Совет рассмотрел это как достижение исходной цели, посредством чего сообщество CoDA могло функционировать автономно и придерживаться Традиций.

Когда CoDA было приблизительно семь месяцев, Совет Попечителей начал планировать свою первую Национальную Конференцию Анонимных Созависимых. Избранные представители CoDA различных городов США и Швеции были приглашены на участие. Первая Национальная Конференция по Обслуживанию состоялась 2-го октября 1987-го года в Фениксе, штат Аризона, всего за три недели до первого дня рождения Анонимных Созависимых.

Мэри:

«Мы были очень довольны количеством собравшихся. Было 29 представителей семи штатов, Совет Попечителей и сотрудники Офиса Национального Обслуживания. Много людей описали этот опыт как организованную, весьма духовную деловую встречу. Чувствовалось глубокое ощущение любви, заботы и единства. Некоторые люди назвали это духовным рождением CoDA на национальном уровне.»

На Конференции, в результате голосования коллективным сознанием, Кен и Мэри вместе с Советом Попечителей передали будущее руководство CoDA членству и любящей Высшей Силе. На Конференции была рассмотрена работа, проделанная за предыдущий год Кеном и Мэри, Советом Попечителей и их комитетами. Участниками Конференции в общих чертах были обрисованы и приведены в движение планы на следующий год.

С продолжением роста Сообщества Анонимных Созависимых возникла огромная потребность в развитии литературы CoDA, включая национальный информационный бюллетень и материалы для использования в лечебных и профессиональных учреждениях. Также была необходимость в финансовой поддержке формирования Программы Анонимных Созависимых, а также поддержки Офиса Национального Обслуживания.

Кен так описал общее настроение Конференции:

В течение тех трех дней присутствовало огромное чувство воодушевления, пока укреплялся фундамент CoDA в виде работающей Сервисной Структуры. Участники конференции возложили на себя обязанность организовать Сервисную Структуру CoDA по возвращении домой. Благодаря развитию Представителей Группы, Комитета по Внутреннему Общению, Государственного Комитета и Ассамблеи, послание CoDA стало доступным каждому участнику. Таким образом, мы смогли установить более эффективный способ общения.»

Многие из участников конференции добровольно предложили свою поддержку и работу в постоянных комитетах Конференции по Обслуживанию. Сообщество Анонимных Созависимых функционирует сегодня как международная программа именно благодаря их ежедневным усилиям, борьбе и

настойчивости, а также благодаря новым участникам Конференции. Сообщество CoDA выросло приблизительно до четырех встреч и ста тысяч членов в течение первых шести лет.

На Национальной Конференции по Обслуживанию в 1990 году Кен Р. ушел в отставку с должности председателя Совета Попечителей, и председателя Конференции по Обслуживанию. Мэри Р. ушла в отставку с должности Попечителя Совета Попечителей. Они оба продолжали служить в качестве Попечителей и Советников без права голоса до полной отставки во время Национальной Конференции по Обслуживанию 1993-го года. Сегодня благодаря руководству любящей Высшей Силы, они продолжают приносить пользу CoDA в качестве участников и учредителей.

Конференция по Обслуживанию CoDA выросла и расширилась с момента ее организации. Количество членов Совета Попечителей CoDA варьировалось между семью и пятнадцатью участниками. Выбранные за их разнообразные таланты, навыки и способности, Попечители продолжают демонстрировать поразительный уровень ответственности, занимаясь служением в Анонимных Созависимых.

Сегодня Совет Сообщества CoDA ведет повседневные дела Анонимных Созависимых, отвечает на служебные запросы Сообщества и координирует работу Комитета по Конференции.

Комитеты по Конференции Анонимных Созависимых продолжают соответствовать потребностям Сообщества. Настоящими комитетами (на момент публикации данного издания) являются Комитет по Лечебным и Профессиональным Учреждениям, Конвенция, Конференция по Обслуживанию, Структура Обслуживания, Комитет по Работе с Обществом, Литературе, Финансам, Комитет Связи, Комитет по Урегулированию Споров, и Комитет по Управлению Переводами. Члены каждого комитета работают старательно и с любовью, обеспечивая колоссальное количество поддержки, информации и руководства.

Сообщество Анонимных Созависимых продолжит расти и расширяться по всему миру. Пока это происходит, потребности Сообщества также продолжают расти и расширяться. С Божьей помощью, с помощью волонтерской службы CoDA и с помощью Вас - отдельных его членов, CoDA продолжит оставаться сильным и жизнеспособным международным ресурсом для поддержки выздоровления от созависимости, и продолжит выполнять свою основную духовную цель – нести наше послание тем, кто еще страдает, пока необходимость в этом не исчезнет.

1 Склонность к постоянному «откладыванию на потом» неприятных мыслей и дел (прим.перев.)