

СПОНСОРСТВО

В

CoDA

Первые 14 дней
РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Version 1.4 (July 2013)

Поздравляем! На пути выздоровления вы сделали важный шаг - нашли Спонсора. И вместе со спонсором выбрали для работы программу структурированного спонсорства, которая начнется с этой Рабочей тетради "Первые 14 дней".

УСТАНОВЛЕНИЕ СПОНСОРСКИХ ОТНОШЕНИЙ

Пожалуйста, прочтите о спонсорстве на сайте сообществе CoDA coda.org.ru и обсудите любые проблемы или вопросы со своим спонсором. Согласуйте все условия и обговорите границы и ожидания.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭТОЙ РАБОЧЕЙ ТЕТРАДИ

Эта рабочая тетрадь «Первые 14 дней» предназначена для того, чтобы помочь вам определить свои модели созависимого поведения, особенно те, которые больше других заставляли вас страдать и приводили к неблагоприятию. Это положит начало процессу установления честных отношений с самим собой, к принятию себя и исцелению, вы тщательно проработаете Первый Шаг.

Это также поможет в формировании отношений между вами и вашим спонсором, позволяя вам лучше узнать друг друга.

Ваш спонсор в течение примерно 2–4 недель даст вам один за другим 14 вопросов / текстов. Важно последовательно работать над ними и обсуждать со спонсором любые трудности и задавать вопросы, с которыми вы сталкиваетесь. В течение этого периода вы разговариваете со своим спонсором по телефону, желательно каждый день или каждые 2-3 дня. Вопросы/текст следующего дня ваш спонсор дает вам в конце каждого телефонного звонка.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

Завершив работу по тетради "первые 14 дней", вы можете продолжить сотрудничество со своим спонсором в программе 12 Шагов CoDA, начиная с Первого шага, используя Рабочую тетрадь CoDA «Шаги и традиции» и Книгу CoDA "Анонимные созависимые".

Литературу CoDA можно получить в местной группе CoDA или заказать через сайт <https://coda.org.ru>

ПРЕАМБУЛА

Анонимные Созависимые - это содружество мужчин и женщин, чья общая цель - развивать здоровые взаимоотношения. Единственным условием для членства в CoDA является желание здоровых и полных любви взаимоотношений. Мы собираемся, чтобы поддерживать друг друга и обмениваться опытом друг с другом на пути к самооткрытию, учась любить себя. Жизнь по программе позволяет каждому из нас становиться намного честнее с самими собой в отношении к нашим личным жизненным историям и нашему собственному поведению.

Мы полагаемся на Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций, постигая знание и мудрость. Они являются принципами нашей программы и руководством к развитию честных и полноценных взаимоотношений с самими собой и другими людьми. В CoDA каждый из нас учится выстраивать мостик к Высшей Силе в том образе, как мы представляем её в собственном понимании, а также даёт возможность другим людям пользоваться тем же преимуществом.

Этот процесс обновления есть дар исцеления для нас. Активно работая по программе Анонимных Созависимых, каждый из нас может воплотить в свою жизнь новую радость, принятие и умиротворение.

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Мы приветствуем Вас в Содружестве Анонимных Созависимых - в программе выздоровления от созависимости, в которой каждый из нас может делиться своим опытом, силой и надеждой в своих усилиях обрести свободу там, где была зависимость, и покой там, где был беспорядок в наших взаимоотношениях с другими людьми и с самим собой.

Большинство из нас искало пути преодоления сложностей в разрешении конфликтов в наших взаимоотношениях и трудностей нашего детства. Многие из нас воспитали в семьях, где существовали какие-либо формы зависимости, некоторых – нет. В обоих случаях в жизни каждого из нас мы обнаружили, что созависимость – это наиболее глубоко укоренившееся навязчивое поведение, и что оно зародилось в наших иногда умеренно, а порой крайне дисфункциональных семейных системах. Каждый из нас по-своему пережил болезненную травму пустоты в детстве и взаимоотношений на протяжении всей своей жизни.

Мы пробовали использовать других людей, своих близких, друзей и даже своих детей в качестве своего единственного источника целостности личности, ценности и благополучия и как способ в попытках душевно восстановиться от эмоциональных потерь нашего детства. Наши жизненные истории, возможно, содержат проявления других мощных зависимостей, которые мы временами использовали, чтобы справиться со своей созависимостью.

Все мы научились выживать, а в CoDA мы учимся жить полноценной жизнью. Применяя Двенадцать Шагов и принципы, обнаруженные в CoDA, в повседневной жизни и в своих взаимоотношениях, как прошлых, так и настоящих, мы можем испытать новую свободу, свободу от саморазрушающего стиля жизни. Это индивидуальный процесс роста. Каждый из нас развивается в своём темпе и будет продолжать расти, пока мы ежедневно остаёмся открытыми Божьей воле, предназначенной для нас. Наш обмен опытом на каждодневной основе – это наш способ отождествления, и он помогает нам сбросить эмоциональные оковы нашего прошлого и навязчивого контроля нашего настоящего.

Каким бы травмирующим не показалось Ваше прошлое или безнадёжным Ваше настоящее, в программе Анонимных Созависимых есть надежда на новый день. Вам больше не надо полагаться на других как на силу, более могущественную, чем Ваша. Вместо этого здесь Вы обретёте новую внутреннюю силу быть таким, каким задумал Вас Бог, - Любимым и Свободным.

День Второй

Нет чтения для этого дня

День Третий Модели созависимости.

Ниже перечислены характеристики моделей поведения созависимых. Если вы обнаружите в своем поведении какую-либо из этих черт, вы можете воспользоваться моделями выздоровления, приведёнными ниже.

Часто	Никогда	Иногда	Модель Отрицания
			С трудом определяют, что они чувствуют.
			Преуменьшают, подменяют или отрицают то, что действительно чувствуют.
			Воспринимают себя абсолютно бескорыстными и преданными благополучию других.
			Недостаточно понимают истинные чувства и потребности других людей.
			Наделяют других отрицательными чертами своего характера.
			Думают, что могут сами позаботиться о себе, не обращаясь за помощью к другим.
			Маскируют свою боль различными способами, такими как гнев, юмор или уход в изоляцию.
			Выражают негативные чувства или агрессию в уклончивой и пассивной манере.
			Не признают недоступность тех людей, к которым их влечёт.

Часто	Никогда	Иногда	Модель Низкой Самооценки
			С трудом принимают решения.
			Сурово судят свои мысли, слова и поступки, всегда как недостаточно хорошие.
			Испытывают стыд и смущение, принимая признание, похвалу или подарки.
			Ставят чужое одобрение своего образа мысли, чувств и поведения выше своего собственного.
			Не воспринимают себя достойными любви или ценными личностями.
			Ищут признания и похвалы, чтобы преодолеть чувство неполноценности.
			С трудом признают ошибки.
			Нуждаются в том, чтобы выглядеть правильными в глазах других и даже могут солгать, чтобы казаться хорошими.
			Не способны определить или попросить то, в чём они нуждаются и чего хотят.
			Считают себя выше других.
			Ожидают, что другие обеспечат им чувство защищённости.
			С трудом приступают к работе, соблюдают сроки и доводят дела до конца.
			Затрудняются в расстановке здоровых приоритетов и границ.

Часто	Никогда	Иногда	Модель Уступчивости
			Чрезмерно терпимы и преданы, оставаясь в неблагоприятных ситуациях слишком долго.
			Поступаются своими ценностями и принципами, чтобы избежать отвержения или гнева других.
			Откладывают свои собственные интересы для того, чтобы делать то, что хотят другие.
			Очень восприимчивы к чувствам других и перенимают те же самые чувства.
			Боятся выражать свои убеждения, мнения и чувства, когда они отличаются от убеждений, мнений и чувств других людей
			Принимают сексуальное внимание, когда на самом деле хотят любви.
			Принимают решения, не задумываясь о последствиях.
			Отказываются от своей правды, чтобы получить одобрение других или избежать перемен.

Часто	Никогда	Иногда	Модель Контроля
			Убеждены, что другие люди не способны позаботиться о себе.
			Пытаются убедить других, что им думать, делать или чувствовать.
			Свободно раздают советы и указания, даже если их не просят об этом.
			Обижаются, когда другие отказываются от их помощи или отвергают их советы.
			Щедры осыпают подарками и любезностями тех, на кого хотят оказать влияние.
			Используют сексуальное внимание для получения одобрения и принятия.
			Должны чувствовать себя нужными, чтобы иметь отношения с другими.
			Требуют, чтобы другие шли навстречу их потребностям.
			Используют все свои таланты и обаяние, чтобы убедить окружающих в своей способности быть заботливыми и сострадательными.
			Вызывают в других чувства вины и стыда, чтобы манипулировать ими.
			Отказываются сотрудничать, идти навстречу или договариваться.
			Занимают позицию безразличия, беспомощности, авторитета или принимают разгневанный вид, чтобы манипулировать исходом дела
			Злоупотребляют терминологией выздоровления, пытаясь контролировать поведение других.
			Делают вид, что соглашаются с другими, чтобы добиться своего

Часто	Никогда	Иногда	Модели Избегания
			Провоцируют других на то, чтобы те отвергали их, стыдили или злились на них.
			Строго судят то, что думают, говорят или делают другие.
			Избегают эмоциональной, физической или сексуальной близости для поддержания дистанции.
			Позволяют своей зависимости от людей, мест, вещей мешать им в установлении близких отношений.
			Применяют неопределённый и уклончивый стиль общения, чтобы избежать конфликта и столкновений.
			Отказываются применять инструменты выздоровления, уменьшая свои возможности обрести здоровые взаимоотношения.
			Подавляют свои эмоции или потребности, чтобы избежать чувства уязвимости.
			Притягивают людей к себе, но когда другие сближаются с ними, отталкивают их.
			Отказываются отпустить своеволие, чтобы избежать необходимости положиться на силу более могущественную, чем их собственная.
			Убеждены, что проявление эмоций - это признак слабости.
			Сдерживают выражение признательности и одобрения.

День четвертый.

(эти характеристики являются помощью при идентификации признаков созависимости в самооценке. Они не являются определениями как таковыми. Они могут быть полезны новичкам, когда те начинают понимать, что такое созависимость, акцентируясь на сходствах, а не различиях.)

НЕКОТОРЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СОЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

Анонимные созависимые 1988

Я ПРЕДПОЛАГАЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЧУВСТВА И / ИЛИ ПОВЕДЕНИЕ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ *Например: я чувствую себя обязанным «что-то делать» по поводу чувств / действий других людей.*

Я ЧУВСТВУЮ ЧРЕЗВЫЧАЙНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЧУВСТВА И / ИЛИ ПОВЕДЕНИЕ ДРУГИХ. *Например: то, что другие чувствуют и делают, вызвано моими словами или поступками.*

МНЕ ТРУДНО ПОНЯТЬ СВОИ ЧУВСТВА: ЗЛЮСЬ ЛИ Я? ПЕЧАЛЕН(-НА)? ОДИНОК(-А)? СЧАТЛИВ(-А)?

МНЕ ТРУДНО ВЫРАЖАТЬ СВОИ ЧУВСТВА: «Я ЧУВСТВУЮ ...»

Я СКЛОНЕН БОЯТЬСЯ И/ИЛИ БЕСПОКОИТЬСЯ О ТОМ, КАК ДРУГИЕ ЛЮДИ МОГУТ ОТРЕАГИРОВАТЬ НА МОИ ЧУВСТВА.

Я ИСПЫТЫВАЮ ТРУДНОСТИ В УСТАНОВЛЕНИИ И/ИЛИ ПОДДЕРЖАНИИ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ.

БОЮСЬ, ЧТО МНЕ ПРИЧИНЯТ БОЛЬ И / ИЛИ Я БУДУ ОТВЕРГНУТ ДРУГИМИ.

Я ПЕРФЕКЦИОНИСТ И ВОЗЛАГАЮ БОЛЬШИЕ НАДЕЖДЫ НА СЕБЯ И ДРУГИХ.

МНЕ СЛОЖНО ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ

Я ОБЫЧНО ПРИУМЕНЬШАЮ, МЕНЯЮ ИЛИ ДАЖЕ ОТРИЦАЮ ПРАВДУ О ТОМ, КАК Я СЕБЯ ЧУВСТВУЮ.

ДЕЙСТВИЯ И ОТНОШЕНИЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ ОБЫЧНО ОПРЕДЕЛЯЮТ, КАК Я ОТВЕЧАЮ/РЕАГИРУЮ НА ДРУГИХ

ОБЫЧНО Я СТАВЛЮ ЖЕЛАНИЯ И НУЖДЫ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ НА ПЕРВОЕ МЕСТО

МОЙ СТРАХ ПЕРЕД ЧУВСТВАМИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ (НАПРИМЕР, ПЕРЕД ГНЕВОМ) ОПРЕДЕЛЯЕТ, ЧТО Я СКАЖУ ИЛИ СДЕЛАЮ

Я СОМНЕВАЮСЬ ИЛИ ИГНОРИРУЮ СВОЮ СИСТЕММУ ЦЕННОСТЕЙ И ОБРАЩАЮСЬ ВМЕСТО ЭТОГО К ДРУГИМ ВАЖНЫМ (ДЛЯ МЕНЯ) ЛЮДЯМ. Я ЦЕНЮ МНЕНИЯ ДРУГИХ БОЛЬШЕ, ЧЕМ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ.

МОЯ САМООЦЕНКА ПОДКРЕПЛЯЕТСЯ ДРУГИМИ ИЛИ ИЗВНЕ. Я НЕ МОГУ / (НЕ БУДУ) ПРИЗНАВАТЬ ХОРОШЕЕ В СЕБЕ.

МОИ ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ И ВНИМАНИЕ СФОКУСИРОВАНО НА ТОМ, КАК ДРУГИЕ СЕБЯ ВЕДУТ/ЧУВСТВУЮТ

Я ОБЫЧНО ОЦЕНИВАЮ ВСЕ, ЧТО Я ДЕЛАЮ/ДУМАЮ ПО ЧЬИМ ТО ЖЕСТКИМ СТАНДАРТАМ (ЧЬИМ?). НИЧТО ИЗ ТОГО, ЧТО Я ДЕЛАЮ, ГОВОРЮ ИЛИ ДУМАЮ, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДОСТАТОЧНО ХОРОШИМ

Я НЕ ЗНАЮ И НЕ ВЕРЮ, ЧТО БЫТЬ РАНИМЫМ И ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ - НОРМАЛЬНО

Я НЕ ПРИЗНАЮ, ЧТО ЭТО НОРМАЛЬНО - ГОВОРИТЬ О СВОИХ ПРОБЛЕМАХ ВНЕ СЕМЬИ; ИЛИ ГОВОРИТЬ О ЧУВСТВАХ, КОТОРЫЕ «ПРОСТО ЕСТЬ»; И ЧТО ЛУЧШЕ ДЕЛИТЬСЯ ИМИ, ЧЕМ ОТРИЦАТЬ, ПРИУМЕНЬШАТЬ ИЛИ ОПРАВДЫВАТЬ ИХ.

**, ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ИМЕТЬ ОТНОШЕНИЯ С ДРУГИМИ, МНЕ НУЖНО, ЧТОБЫ ВО МНЕ
НУЖДАЛИСЬ.**

Я БЕЗГРАНИЧНО ПРЕДАН, ДАЖЕ КОГДА ЭТО НЕОПРАВДАНО И ДАЖЕ ВРЕДНО.

ПЕРВЫЙ ШАГ

Мы признали свое бессилие перед другими, признали, что наши жизни стали неуправляемыми.

Для многих из нас, кто пришел в CoDA, решение проблем других людей стало образом жизни. Возможно, доброжелательные люди научили нас тому, что мы ответственны за благополучие других и что наши слова и действия достаточно могущественны для того, чтобы изменить тех, с кем мы взаимодействовали.

Перенеся это знание во взрослую жизнь, большинство из нас сталкивались с трудностями в построении отношений с супругом(-ой), партнером, детьми, друзьями, коллегами или родителями. Мы поставили этих “других” на место нашей Высшей Силы, определяя, кто мы есть, посредством наших представлений о том, что они думают. Намередаясь контролировать, советовать, направлять других, мы откладывали наше собственное благо на неопределенное время.

В CoDA мы открываем для себя новый способ мышления и жизни, который предлагает нам покончить с навязчивым стремлением «исправить неисправимое».

Бессилие

До настоящего времени в решении наших жизненных проблем мы полагались на самоконтроль, импульсивное поведение и свое затуманеное мышление. Когда наши отношения рушились, многие из нас пытались прилагать еще больше усилий, применяя весь наш арсенал манипуляций с удвоенной силой. Наша воля принимала разные формы. Мы повелевали. Мы старались угодить другим людям. Мы убеждали. Мы сопротивлялись. Мы обвиняли. Мы наносили вред себе и другим. Некоторым из нас пришлось дойти до грани безумия или посмотреть в глаза смерти, прежде чем мы захотели признать свое бессилие. И все это время мы были уверены, что поступаем правильно. Чего мы достигли?

Мы потратили немного времени, чтобы поразмышлять о тщетности попыток чувствовать себя хорошо, решая реальные или воображаемые проблемы других. И мы напомнили себе, что у нас никогда не было той силы, которая сделала бы успешными наши старые модели мышления.

“А как же в будущем?”- спросили мы. «Буду ли я когда-нибудь свободен от этих обременительных мыслей?»

Неуправляемость

Вторая часть этого шага напомнила нам о нашем прошлом. Наша жизнь стала неуправляемой, потому что мы пытались решать проблемы способом, который не работает. Мы сделали так, что наше благополучие стало зависеть от воображаемого благополучия (или его отсутствия) другого человека.

Скорее всего, к тому времени, когда мы пришли в CoDA, наша жизнь вышла из-под контроля. Умение справляться с трудностями, на которое мы опирались всю жизнь, перестало работать. Мы стали жертвами навязчивого поведения столь коварного, мощного и разрушительного, что никакие обычные средства не могли его сломить. Наша жизнь была действительно неуправляемой. Именно в этот момент наши старые установки перестали работать, и мы стали готовы признать, что может быть другой путь.

Наша новая жизнь в CoDA началась с Первого шага. Когда мы захотели произнести слова: «мы признаем, что мы бессильны перед другими, и что наши жизни стали неуправляемыми», мы вставили ключ в замок двери к нашему выздоровлению. Мы перестали делать богов из себя и других. Мы высвободили место для истинной Высшей Силы, в Которую мы могли бы в конечном итоге поверить и Которой могли бы довериться.

В настоящий момент мне не нужно никого контролировать, в том числе и себя. И если я чувствую себя некомфортно из-за того, что делает или не делает другой человек, я могу

напомнить себе, что Я БЕССИЛЕН перед этим человеком, и Я БЕССИЛЕН перед моим компульсивным поведением.

Признав свое бессилие, мы готовы сделать торой шаг.

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

Что такое Границы?

Границы — это то, что отделяет одно от другого. Хороший пример границ — это наша кожа. Она отделяет то, что у нас внутри, от того, что нас окружает снаружи. Это хорошо, и это сохраняет нам жизнь. Типы границ, которые мы или другие не соблюдаем (либо не знаем о них) могут быть сексуальными, эмоциональными, ментальными (интеллектуальными) и физическими. Любой тип нарушения границ является духовным, потому что кто-то или что-то пытается стать нашей Высшей Силой или контролировать нас.

В созависимых семьях границы меняются изо дня в день. Иногда границ нет вовсе, они сдвигаются и переносятся в зависимости от эмоционального состояния людей в этой семье. Поскольку мы начинаем свое путешествие к выздоровлению, мы начинаем возвращать наше чувство собственного достоинства и осознавать нарушение границ.

Нарушение Эмоциональных Границ

Оно может случиться с нами в любом возрасте, когда кто-то или что-то не признает наши эмоции (чувства) или расценивает их как неважные, ненужные или неправильные. Иногда люди будут пытаться уберечь нас от того, чтобы мы чувствовали боль, страх, гнев, вину, грусть или стыд. По большей части они будут пытаться сделать это, чтобы уберечь нас от боли. Иногда они будут пытаться исправить нас и наши чувства. Эмоции (чувства) не могут быть неправильными, они просто есть. Бог дает нам подарок в конце каждого чувства. Например, после боли приходит исцеление. Если мы не позволим себе прожить наши чувства, то они не уйдут. Они вырвутся наружу способом, который может оказаться очень болезненным, и в момент, когда мы меньше всего ожидаем этого. Нам нужны надежные границы, чтобы мы могли безопасно проживать свои чувства. От этого будет двойная польза (так работают все здоровые границы). Во-первых, мы будем свободны чувствовать все что угодно и принимать это. Во-вторых, мы позволим другим иметь свои собственные чувства и быть ответственными за них, и не будем пытаться изменить их. Ведь когда мы начинаем осознавать свои границы, тогда мы уважаем и ценим границы других людей. Никто не может заставить нас чувствовать что-то, что мы не хотим чувствовать.

Будучи созависимыми, некоторые люди не могут справиться со своими чувствами и пытаются навесить их на нас. Часто мы не осознаем это и таскаем с собой чужие эмоции. И снова — осознание наших эмоциональных границ напомнит нам, где чьи чувства. Каждый раз, когда мы испытываем дискомфорт от чувств, некоторые из этих чувств принадлежат кому-то другому. Наши собственные чувства не могут доставлять нам дискомфорт.

Здоровые Эмоциональные Границы

У нас у всех есть Богом данное нам право на наши чувства. Мы также ответственны за то, что мы с ними делаем и как проявляем. Другие люди также имеют право на свои чувства и ответственны за свои поступки в связи с ними. Наша ответственность в выздоровлении - не исправлять наши или чужие чувства (с помощью людей, мест или вещей). И этому идеально соответствует Первый шаг («мы признали свое бессилие перед другими — признали, что наши жизни стали неуправляемы»). Осознавая наше бессилие перед другими, мы ускоряем наше выздоровление, проживая наши чувства и принимая в конце дар.

Нарушение физических границ

Это может случиться с нами в любом возрасте, когда кто-то или что-то нарушает наше пространство физически. Иногда люди обнимают нас, когда мы не хотим, чтобы нас обнимали. Люди били (бьют) нас. Во время разговора они постоянно прикасаются к нам. Иногда это делается в оскорбительной манере, а иногда вполне доброжелательно. Когда люди стоят слишком близко к нам или смотрят на нас так, что это вызывает дискомфорт, они тем самым нарушают наши физические границы. И это только небольшое количество примеров нарушения физических границ.

Здоровые Физические границы

У нас есть Богом данное нам право сказать когда, как, почему и кто может или не может прикасаться к нам или становиться ближе физически.

Нарушение Сексуальных Границ

Это может случиться с нами в любом возрасте, мы можем услышать что-то или пережить физические прикосновения к нашему телу, которые вызовут в нас чувства брезгливости, боли, страха, замешательства или стыда, связанные с сексуальностью. Виновником может быть любой член нашей семьи, люди, близкие нашей семье, или кто-то, кому мы доверяем заботу о себе: учитель, священник, доктор или няня. Подобные чувства в нас может вызвать кино, телевизионное шоу, поэзия, книги, журналы или анекдоты.

Эти границы очень личные. Нарушение сексуальных границ может быть вербальным, эмоциональным и физическим. Нарушение может быть таким же ужасным и таким же страшным, как и насилие, или таким же дискомфортным, как неуместный или пристальный взгляд. Критика по отношению к нашему полу, и/или сексуальным предпочтениям, угрозы, намек на физический контакт или физическое совращение также являются примерами нарушения сексуальных границ. Если нам ничего не говорили о сексе или давали неверную информацию, сексуальные границы были нарушены. Мы могли и не знать, что то, что происходило с нами, являлось нарушением границ, но нам было противно, мы чувствовали себя грязными и использованными.

Здоровые Сексуальные Границы

У нас есть Богом данное нам право сказать когда, как, почему, где и кто может становиться нам близок сексуально.

Нарушения Ментальных (Интеллектуальных) Границ

Это может случиться с нами в любом возрасте, когда человек, государственное учреждение или закон обесценивают или отвергают нашу точку зрения или образ мыслей. Например, нарушение интеллектуальных границ происходит, когда люди перебивают нас во время разговора или не принимают в серьез наши суждения. Будучи детьми, подростками или взрослыми, мы часто слышали, что «Мы не должны так думать» или «Эти мысли никуда нас не приведут». Говорить нам о том, что наши суждения менее важны, чем чьи-либо другие — это нарушение границ. Когда происходило такое нарушение, мы навикали судить и быть судимыми, и это казалось нам нормальным. И заканчивалось все тем, что мы тоже нарушали границы других людей.

Здоровые Ментальные (Интеллектуальные) Границы

У нас есть Богом данное нам право иметь свои собственные суждения. Это наш выбор - принимать или не обращать внимания на мнение других людей о том, что мы думаем или говорим. Признавать за собой и другими право мыслить и строить суждения позволит нам быть свободными в своих суждениях и их высказывании. В процессе выздоровления мы многое обдумываем, делиться своими мыслями поначалу страшно. По мере восстановления чувства собственного достоинства мы укрепляемся в вере в то, что наши мысли духовно трезвы, и мы позволяем другим иметь собственные суждения, не ограничивая их и не высмеивая. Чужие суждения смогут причинить мне боль, только если я это позволю. Дар свободы суждений - это возможность духовного роста.

Нарушение Духовных Границ

Это может случиться с нами в любом возрасте, когда кто-то или что-то не позволяет нам верить в Бога, как мы понимаем его. Любой вид нарушения границ является духовным. Когда другие люди делают выбор за нас, ущемляют нас физически или сексуально, обесценивают наши чувства, оспаривают нашу идею Высшей Силы, оскорбляют нас или не принимают нас в серьез, они тем самым играют роль Высшей Силы и вмешиваются в наши отношения с Высшей Силой, как мы понимаем ее. Как уже говорилось выше, любое нарушение границ — это духовное нарушение.

Здоровые Духовные Границы

Мы практикуем здоровые границы всякий раз когда даем себе право:

- Определять нашего собственного Бога
- Иметь свои собственные чувства
- Говорить, как и когда нас можно касаться физически и сексуально
- Иметь свои собственные мысли и суждения

Мы также практикуем здоровые границы, когда мы позволяем другим иметь те же права.

Этому мы учимся по мере жизни и работы в программе 12 шагов анонимных созависимых и практикуем эти принципы в нашей повседневной жизни.

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

(Эти модели поведения предлагаются в качестве помощи для оценивания самого себя. Они не являются определениями и могут быть полезны новичкам, так как они смогут осознавать созависимость, находя ее в сходствах, а не в различиях)

ХАРАКТЕРИСТИКИ СОЗАВИСИМОСТИ

Анонимные созависимые 1988

Я НРАВЛЮСЬ СЕБЕ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА Я НРАВЛЮСЬ ТЕБЕ.

Я ДОВОЛЕН(-А) СОБОЙ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА ПОЛУЧАЮ ТВОЕ ОДОБРЕНИЕ.

МОЕ ВНИМАНИЕ СФОКУСИРОВАНО НА ТОМ, ЧТОБЫ ТЕБЕ ПОНРАВИТСЯ.

МОЕ ВНИМАНИЕ СФОКУСИРОВАНО НА ТОМ, ЧТОБЫ ЗАЩИЩАТЬ ТЕБЯ.

МОЕ ВНИМАНИЕ СФОКУСИРОВАНО НА МАНИПУЛИРОВАНИИ ТОБОЙ (ДОЛЖНО БЫТЬ ПОМОЕМУ)

МОЯ САМООЦЕНКА ПОДНИМАЕТСЯ, КОГДА Я РЕШАЮ ТВОИ ПРОБЛЕМЫ.

МОЯ САМООЦЕНКА ПОДНИМАЕТСЯ, КОГДА Я ИЗБАВЛЯЮ ТЕБЯ ОТ БОЛИ.

Я ОТКАЗЫВАЮСЬ ОТ СВОИХ ИНТЕРЕСОВ И ХОББИ. Я ПРОВОЖУ СВОЕ ВРЕМЯ, РАЗДЕЛЯЯ ТВОИ ИНТЕРЕСЫ И ХОББИ.

ТВОЯ ОДЕЖДА И ВНЕШНИЙ ВИД ПРОДИКТОВАНЫ МОИМИ ЖЕЛАНИЯМИ, ТАК КАК Я СЧИТАЮ ТЕБЯ СВОИМ ОТРАЖЕНИЕМ.

ТВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПРОДИКТОВАНО МОИМИ ЖЕЛАНИЯМИ, ТАК КАК Я СЧИТАЮ ТЕБЯ СВОИМ ОТРАЖЕНИЕМ.

Я НЕ ЗНАЮ, КАК Я СЕБЯ ЧУВСТВУЮ, НО Я ТОЧНО ЗНАЮ, КАК ЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ТЫ.

Я НЕ ЗНАЮ, ЧЕГО Я ХОЧУ – Я СПРАШИВАЮ ТЕБЯ, ЧЕГО ХОЧЕШЬ ТЫ. Я НЕ ЗНАЮ – Я ПОЛАГАЮСЬ НА ТЕБЯ.

МОИ МЕЧТЫ О БУДУЩЕМ НЕРАЗРЫВНО СВЯЗАНЫ С ТОБОЙ.

МОЙ СТРАХ БЫТЬ ОТВЕРГНУТЫМ(-ТОЙ) ОПРЕДЕЛЯЕТ ТО, ЧТО Я ГОВОРЮ ИЛИ ДЕЛАЮ.

МОЙ СТРАХ РАЗОЗЛИТЬ ТЕБЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ ТО, ЧТО Я ГОВОРЮ ИЛИ ДЕЛАЮ.

Я ОДАРИВАЮ ДРУГИХ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ БЕЗОПАСНО В ОТНОШЕНИЯХ.

МОЙ КРУГ ОБЩЕНИЯ СОКРАТИЛСЯ, ТАК КАК Я СВЯЗАЛ(-А) ТЕБЯ С СОБОЙ.

Я ЦЕНЮ ТВОЕ МНЕНИЕ И ВЗГЛЯД НА ВЕЩИ БОЛЬШЕ, ЧЕМ СВОИ СОБСТВЕННЫЕ.

МОЕ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ НАПРЯМУЮ ЗАВИСИТ ОТ КАЧЕСТВА ТВОЕЙ ЖИЗНИ.

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ.

Аффирмации - Только сегодня

Сегодня я люблю и принимаю себя

Сегодня я принимаю свои чувства

Сегодня я надлежащим образом делюсь всеми своими чувствами

Сегодня мне можно совершать ошибки

Сегодня я люблю себя таким/такой, какая я есть

Сегодня мне достаточно себя (мне с собой хорошо)

Сегодня я не критикую себя или других

Сегодня я люблю и принимаю себя и других

Сегодня я позволяю другим быть такими, какие они есть

Сегодня я доверяю моей Высшей Силе

Сегодня я честн(-а) с собой и с другими

Сегодня я поддерживаю себя

Сегодня я дарю себе заботу и принятие

Сегодня я обращаюсь за руководством к моей Высшей Силе

Сегодня я имею право на защиту моих мыслей и чувств

Сегодня я помню, что я драгоценна и неповторима

Сегодня я — мой лучший друг

Сегодня я выбираю здоровые потребности, здоровое поведение, мое выздоровление

Сегодня я счастлив(-а) жить в моем теле

Сегодня я чувствую, что я прекрасн(-а) внутри и снаружи

Сегодня я принимаю в себе то, что я довольствовалась сексом, когда хотела любви

Сегодня я принимаю в себе то, что позволял(-а) в прошлом обижать себя

Сегодня я принимаю в себе то, что я обижал(-а) других в прошлом

Сегодня я способен/способна меняться

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

СТЫД

Стыд заставляет нас верить в то, что мы «хуже, чем другие», глупы, неразумны, бесполезны, неадекватны или никому не нужны. 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.

Книга CoDA, страница 18

ЧУВСТВО СТРАХА И СТЫДА В ДЕТСТВЕ

В детстве наше самосознание, а также наши отношения с Высшей Силой, самими собой и с другими людьми повреждались каждый раз, когда мы подвергались насилию или были обделены вниманием. Мы чувствовали стыд и, конечно же, боялись испытывать его снова, но, тем не менее, мы позволяли нашему самосознанию и стабильному состоянию формироваться теми, кто оскорблял нас и пренебрегал нами. В детстве у нас не было выбора.

По мере того, как мы продолжали подвергаться насилию или отсутствию внимания, наш страх и стыд усиливались; мы все больше отказывались от самих себя. Со временем (чаще всего мы и сами не подозревали об этом) наши насильники стали нашей Высшей Силой. Мы научились бояться их авторитета. По мере того, как продолжались насилие и отсутствие внимания, возможность развития эмоционально полноценных отношений с самими собой, другими людьми и нашей Высшей Силой уменьшалась.

Мы научились выживанию для того, чтобы справляться с ситуацией. Мы контролировали или избегали потенциально опасных обстоятельств. Мы пропустили свое детство, пытались стать “маленькими взрослыми” либо бунтовали. Многие из нас не осознавали своих действий, потому что зачастую они были инстинктивными.

Со временем мы научились уменьшать свой страх и стыд, контролируя и/или избегая самих себя и окружающих. Когда мы чувствовали себя подавленными или утомленными, мы полагались на наши знания о выживании. В этом изнуряющем кругу созависимости мы брали жизнь под еще больший контроль, оставляя все меньше места для Силы, более могущественной, чем мы сами.

Книга CoDA, стр. 19

ПОДОБНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ

Без какой-либо помощи мы переносим эти эмоциональные конфликты и модели выживания в нашу взрослую жизнь. Мы надеемся найти мир и счастье и оставить прошлое позади; но вместо этого мы воссоздаем аналогичные или противоположные обстоятельства в наших взрослых отношениях. Ни одна из этих крайностей не является здоровой. Мы неосознанно переносим характеристики и власть людей, которые подвергали нас насилию в детстве, на значимых людей в нашей сегодняшней жизни. Иногда мы также переносим насильственные характеристики на нашу Высшую Силу.

В наших взрослых отношениях мы боимся любых признаков стыда, насилия или отсутствия внимания. Мы становимся манипуляторами или избегаем других людей и обстоятельств. Этот страх может быть сильнее, чем сам стыд. Он формирует шаткую основу для отношений. Мы продолжаем притягивать к себе других (надеясь на близость), но когда они подходят слишком близко, мы отталкиваем их из-за страха стыда.

Книга CoDA стр. 19-20

ЧТО ТАКОЕ СПИРАЛЬ СТЫДА?

Возможно, нас переполняют чувства никчемности, апатии или паники. Мы можем подумать, что нет никакого выхода или конца боли; мы чувствуем себя изолированными, отвергнутыми, нелепыми и глупыми. Мы называем это спиралью стыда. Мы можем сильнее ругать себя или заставлять себя делать больше, чтобы оправдать чужие ожидания, иметь нездоровое сексуальное поведение, компульсивно переедать и голодать, пытаться выйти из сложившейся ситуации, избегая других. Все эти модели поведения заставляют нас чувствовать боль и растерянность. Если мы не остановим этот цикл, наше чувство стыда будет развиваться и приведет к кризису. В это время важно обращаться к нашей Высшей Силе за руководством и стойкостью. Мы пишем о наших мыслях и чувствах, и что более важно, идем на группы и общаемся с нашими спонсорами и друзьями по выздоровлению. Многие из нас осознают, что власть нашего стыда исчезает, когда мы обращаемся к Высшей Силе. Мы можем больше сосредоточиться на своем выборе и вернуть чувство собственного достоинства и адекватную самооценку.

Книга CoDA, Второе издание, стр. 116 (Первое издание, 1995, стр. 109)
- Не в более поздних изданиях Первого издания.

ЧТО ТАКОЕ СТРАХ СТЫДА?

Страх стыда — это наш страх быть снова опозоренным нашим начальником, приятелем, членами семьи, друзьями или родителями. Он имеет намного больший контроль над нашей жизнью, чем сам стыд.

Мы можем бояться слышать о наших ошибках или недостатках и, в свою очередь, начать защищать себя или наоборот критиковать себя, возможно, избегая или говоря неправду о ситуации. Мы боимся, что нас унизят или бросят. Мы контролируем других, опасаясь их разочарования или гнева по отношению к нам. Стыд, которого мы боимся больше всего — это тот же тип стыда, который мы испытывали в нашем детстве.

Многие из нас считают полезным поделиться этими страхами с нашим спонсором или друзьями. Когда мы сталкиваемся с этими первоначальными чувствами и возникающими в результате прогрессивными страхами, мы можем смягчить и, возможно, снизить их интенсивность.

CoDA Book Второе издание, стр. 117 (изд. 1995: гл. 5, стр. 110)

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

КОНТРОЛЬ И ИЗБЕГАНИЕ

В следующих параграфах описывается, как наш духовный выбор может предполагать контроль и избегание, особенно когда обстоятельства становятся стрессовыми.

КОНТРОЛЬ ЛЮДЕЙ И ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

Многие из нас гордятся тем, что контролируют обстоятельства и окружающих. Если мы думаем, что другие могут нас оставить, оскорбить или обделить вниманием, мы помечаем их как проблему и манипулируем ими.

В частности, мы можем чрезмерно контролировать наших соседей, детей, членов семьи, друзей или партнеров, доминируя над ними. Другой способ, которым мы контролируем их, - это быть «хорошими», пассивными или тихими в течение длительного времени. Затем, когда страх или другие чувства подавляют нас, мы приходим в ярость, изолируемся или позволяем другим играть на наших чувствах.

Мы становимся Высшей Силой, когда контролируем других, в любой степени, тихо или агрессивно. Мы можем даже усилить наш контроль с помощью высокомерия, избегания или предубеждения. Мы расцениваем верования и поведение других как глупые, эгоистичные или бесполезные. Мы ставим себя в позицию "я лучше". Мы думаем, что наш путь - единственный.

Передавая власть нашей Высшей Силы другим людям, мы ищем одобрения других, часто отказываясь от наших собственных потребностей и желаний. Мы живем в страхе перед теми, кого мы возвеличили. Мы боимся их гнева или неодобрительных взглядов. Мы боимся их разочарования, невнимания или контроля. По сути, мы теряем наше чувство себя (или никогда не приобретаем его), потому что мы становимся одержимыми их поведением и отношением к нам.

ИЗБЕГАНИЕ ЛЮДЕЙ И ОБСТОЯТЕЛЬСТВ

Некоторые из нас из страха и/или стыда избегают какой-либо степени близости или интимности с другими. Мы упорно работаем, чтобы не попасть в уязвимое положение. Мы учимся прятать свои страхи, особенно когда обстоятельства кажутся неуправляемыми. Мы можем молчать, даже когда подвергаемся несправедливому обращению или насилию.

Мы можем войти в роль мучеников или жертвы, чтобы избежать конфронтации или ответственности. Мы можем поставить себя в подчиненное положение и судить себя строго. Мы можем верить, что мы недостаточно хороши, чтобы иметь отношения, жить полноценной жизнью и быть счастливыми.

Наша созависимость усугубляется; наш страх и стыд разрушают нас. Мы контролируем и избегаем других еще больше. Бывают временные улучшения, но наши страхи всегда возвращаются, и стыд всегда присутствует.

Многие из нас ищут ложных богов. Мы заглушаем наши чувства алкоголем, наркотиками, едой, сексом или работой; это часто переходит в хронические зависимости и усугубляет наши проблемы. Ничего из этого не дает нам свободы или умиротворения.

Независимо от того, позиционируем ли мы себя «лучше, чем» или «хуже, чем», контролируя или избегая, мы ведем себя эгоистично. Равенство потеряно.

ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ

Нет чтения для этого дня

ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ

СЛИЯНИЕ, ОТСТРАНЕНИЕ И ИЗБЕГАНИЕ

ЧТО ОЗНАЧАЕТ “СЛИЯНИЕ”?

Слияние проявляется в отношениях между людьми в тех случаях, когда по каким-либо причинам ими не были выработаны свои собственные идентичность и/или границы. Чувство собственной полноценности в таких отношениях зависит (тесно завязано, “замешано”) от чувств, ощущений и мнений другого человека. Как если бы существовала только одна идентичность на двоих, и где один или другой не могут существовать отдельно.

Когда при определении своих собственных ценностей мы руководствуемся взглядами другого человека, когда принимаем нужды, чувства, мнения и оценки другого человека за свои собственные- это означает, что мы находимся в слиянии. Такие фразы как “без тебя я бы умер (-ла)”, “ты мое все”, “без тебя я никто (ничто)”, “ты нужен(-а) мне” или “ты делаешь меня полноценным/ полноценной ” (“ты — смысл моего существования”) находят место в наших ежедневных диалогах. Слияние - распространенное явление в семейных, любовных, дружеских отношениях и ситуациях, требующих ответственного подхода и заботы.

В отношениях слияния не представляется возможным свободно самовыражаться, ощущать свою индивидуальность, автономию, целостность и/или проявлять самостоятельность. Здоровые взаимоотношения с самим собой, другими и Высшей Силой (как мы ее понимаем) являются затрудненными, пока фокус нашего внимания направлен на других людей

Исцеление от слияния начинается с определения здоровых границ, с концентрации (сохранения фокуса) на себе, с развития собственной личности и идентичности. Это значит, что мы распознаем свои собственные желания, потребности, нужды, формируем свой собственный взгляд на вещи и события. Поддержание связи с Высшей Силой, участие в собраниях CoDA, следование Двенадцати Шагам и Двенадцати Традициям — это то, что помогает нам избавиться от поведения слияния в наших взаимоотношениях и обрести себя.

ОТСТРАНЕНИЕ

Отстранение —это отвержение или отстранение от другого человека, группы людей или ситуации. Отстранение позволяет нам эмоционально и / или физически отделить себя от людей, событий и мест, чтобы получить здоровую объективную точку зрения. Если нам не нравится поведение других, мы можем отстраниться, признавая, что мы являемся отдельными от них - с нашей собственной личностью и набором границ. Мы стремимся отстраниться с любовью и уважением к себе и другим, особенно когда отстраняемся от семьи или друзей. Мы просим нашу Высшую Силу помочь нам сосредоточиться на поддержании наших границ. Хотя мы и заботимся о других, мы помним, что мы не несем ответственности за поведение других людей, также как и мы не должны возлагать на других ответственность за наше благополучие.

В ЧЕМ РАЗНИЦА МЕЖДУ ОТСТРАНЕНИЕМ И ИЗБЕГАНИЕМ?

Иными словами: “В чем разница между тем, чтобы отпустить и чтобы убежать?”

В CoDA отстранение — это сознательный акт заботы о себе. Мы решили эмоционально отстраниться от людей и/или выйти из ситуаций, которые могут навредить нам. Бегство — это часто неосознанный, дисфункциональный механизм преодоления, который позволяет нам избегать ответственности за себя, игнорировать людей или ситуации, прятаться от истины или убежать от своих обязанностей. Избегание часто обусловлено нашим страхом быть отвергнутым, открыто испытывать гнев, разочарование или стыд. Проще говоря, отстранение (обособление) это действие, основанное на любви и силе, а избегание — действие, основанное на страхе.

The CoDA Book Second Edition 2009: Pages 112 to 114
1st Edition (First printing 1995) CoDA book Pages 106 to 107 NOT included in later printings of the First
Edition

ВОСПИТАНИЕ СЕБЯ

ЧТО ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ПОД САМОВОСПИТАНИЕМ?

Самовоспитание или перевоспитание себя означает признание того, что мы способны стать полноценными, эмоционально здоровыми, взрослыми личностями. Взросление в неблагополучных семьях оставило нас с многими неудовлетворенными потребностями, и мы, возможно, не чувствовали себя ценными или любимыми нашими родителями. Сегодня, будучи взрослыми и выздоравливающим, мы узнаем о наших детских ранах и имеем возможность заполнить образовавшийся тогда вакуум. Мы учимся заботиться о себе, уважая и устанавливая границы с нашим внутренним ребенком. Мы используем наши инструменты восстановления, чтобы заботиться о себе, развивать здоровые границы и нести ответственность за свои действия. Когда мы начинаем любить себя, мы способны любить других и принимать любовь взамен. Мы верим в Высшую Силу и просим помощи в преодолении страхов, обид, стыда и гнева нашего внутреннего ребенка.

Воспитание себя означает, что мы размышляем и отвечаем на ситуации, а не реагируем. Это означает практиковать принятие и спрашивать о том, чего мы хотим и что нам нужно в отношениях. Мы стремимся избавиться от стыда и вины и взять на себя ответственность за себя, наше счастье и нашу печаль. По мере того, как мы становимся более способными заботиться о себе, мы понимаем, как перестать ожидать от других удовлетворения наших основных потребностей.

Разговор о здоровом воспитании полон честности, силы, понимания, сострадания и мудрости. Если мы ошибаемся, наш родитель или внутренний родитель воздерживается от обвинительных заявлений. Вместо этого мы обращаемся к себе через сострадательный внутренний диалог, такой как «Я знаю, что сделал(-а) ошибку; Я чувствую грусть и вину, но я человек - иногда я делаю ошибки». Мы поддерживаем себя со всей заботой, вниманием и любовью.

Самовоспитание — это непрерывный процесс, требующий разнообразных учителей. Наблюдение и слушание здоровых матерей и отцов, взаимодействующих со своими детьми, дает нам представление о хороших родительских навыках. Те из нас, кто был опозорен своими родителями, могут обнаружить, что могут воспитать своего внутреннего ребенка - заботливым внутренним родителем, которого мы решили создать для себя. Мы освобождаемся от негативных убеждений, основанных на стыде, и подкрепляем себя утверждениями и разрешениями, которые помогают нам оправиться от детских травм. Восстановление позволяет нам по-настоящему обрести подлинных себя.

Мы можем читать книги, затрагивающие тему воспитания детей, составлять аффирмации, проходить тренинги по настойчивости и самоуважению. Спонсоры и друзья CoDA могут поделиться с нами своим опытом воспитания себя. Такие примеры могут помочь нам узнать о любящем поведении и диалоге между нашим внутренним родителем и внутренним ребенком. Наряду с мудростью, любовью и ответственностью, которые можно найти в наших Двенадцати Шагах и Двенадцати Традициях, любящая Высшая Сила является нашим величайшим учителем.

ОПРЕДЕЛЯЕМ СУТЬ

ЧТО ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ПОД "РИСКОВАННЫМ ПОВЕДЕНИЕМ"?

«Рискованное поведение» - это ситуации или конкретное поведение, которое может вызвать созависимость. Чтобы сохранить эмоциональную трезвость и продолжить выздоровление, мы избегаем таких ситуаций и такого поведения. Например, алкоголик избегает первой рюмки, игроман избегает казино, лотерейных билетов и т.п., а компульсивный обжора избегает триггерных продуктов или поведения, которое может спровоцировать переедание.

Для созависимых наше рискованное поведение может проявляться в самых разных и сложных формах, зависящих от того, как мы поступаем в нашей болезни. Мы смотрим на поведение, которое было оскорбительным для нас самих и окружающих. Это может включать в себя продолжение отношений с токсичными людьми; секс как замену любви; попытки спасти других; служение другим в ущерб себе; навязчивые мысли, фантазии; попытки контролировать людей и обстоятельства; самообвинение.

Мы просим нашу Высшую Силу о руководстве, общаемся со спонсором, читаем вдохновляющую литературу и возвращаемся к Четвертому шагу, чтобы еще раз осознать такое поведение. Каждый из нас сам определяет, что для него является рискованным поведением. Мы ищем и создаем свои правила поведения, которые становятся нашими средствами помощи, чтобы воздерживаться от старых моделей поведения. Если же у нас происходит срыв в созависимость, и мы вовлекаемся в рискованное поведение, то начинаем практиковать любовь к себе, чтобы простить себя. Наш страх и стыд утихают по мере того, как мы становимся более ответственными за наше поведение и активно работаем над тем, чтобы его изменить.

Книга CODA второе Издание: страницы 117-118 (отсутствуют в 1-м Издании).

Мои созависимые факторы поведения:
