



## Здравствуйтесь и добро пожаловать на собрание группы КОДА - 12 шагов для Анонимных созависимых

Просьба на время собрания отключить звук микрофона, если вы не высказываетесь и звук мобильных телефонов. В случае несоблюдения этого правила ведущий имеет право отключить микрофон сам у участника или удалить на время.

Сегодня я веду собрание. Меня зовут \_\_\_\_\_ я созависимый(-ая). Давайте начнём собрание минутой молчания.

Спасибо. Прошу всех желающих присоединиться ко мне и прочесть молитву

Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу и мудрость отличить одно от другого. Да будет воля Твоя, а не моя.

Анонимные Созависимые — это содружество мужчин и женщин, чья общая цель развивать здоровые взаимоотношения. Единственным условием для членства 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 даём 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.

Давайте представимся друг другу по имени и назовём своё отношение к проблеме. Так же, прошу сообщить новичков кто пришёл первый, второй или третий раз на собрание, написав в чат 1,2, или 3.

(Давайте поприветствуем новичков, кто пришёл первый раз на собрание, второй или третий раз на собрании. Аплодисменты. Зачитывается приветствие «[Добро пожаловать](#)» на второй странице).



## Приветствие для новичков «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 самими собой.

Большинство из нас искало пути преодоления сложностей в разрешении конфликтов в наших взаимоотношениях и трудностей нашего детства. Многих 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 и других 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.



В своей программе мы опираемся на 12 шагов и 12 традиций для обретения знаний и мудрости. Они основа нашей программы и руководство, как честно относиться к себе и другим. Давайте зачитаем их по кругу.

## Двенадцать Шагов Анонимных Со-зависимых

1. Мы признали своё бессилие перед другими, признали, что наши жизни стали неуправляемыми.
2. Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и наши жизни под защиту Бога, как мы понимаем Его.
4. Провели тщательное и бесстрашное моральное исследование самих себя.
5. Признали перед Богом, собой и другими людьми истинную природу наших заблуждений.
6. Всецело подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Смиренно просили Бога избавить нас от наших недостатков.
8. Составили список всех людей, кому мы нанесли вред, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб.
9. Возмещали ущерб этим людям, когда возможно, за исключением тех случаев, когда это могло повредить им или другим людям.
10. Продолжали исследование самих себя и, когда были неправы, сразу же признавали это.
11. Посредством молитвы и размышлений искали способ улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о силе для её исполнения.
12. Достигнув духовного пробуждения в результате прохождения этих шагов, мы старались донести эту идею до других со-зависимых и применять эти принципы во всех наших делах.



## Двенадцать Традиций Анонимных Со-зависимых

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 желание здоровых и полных любви взаимоотношений.
4. Каждой группе CoDA следует оставаться автономной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или CoDA в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель: нести свои идеи другим созависимым, которые ещё страдают.
6. Группе CoDA не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя CoDA каким-либо родственным организациям 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 быть самокупаемой, отказываясь от помощи извне.
8. Содружество Анонимных Со-зависимых должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, но наши центры по обслуживанию могут нанимать работников, обладающих определённой квалификацией.
9. Содруеству CoDA не следует обзаводиться органами управления, но мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчинённые тем, кого они обслуживают.
10. Содружество CoDA не придерживается какого-либо мнения по посторонним вопросам, имя CoDA не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наши отношения с общественностью основываются 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 напоминающей нам о том, что главным являются принципы, а не личности.



## Напоминаем правила поведения на собрании

- Конфиденциальность (тайна). Мы сохраняем в тайне личные свидетельства участников группы. «Что сказано здесь – остается здесь» Анонимным является и состав группы
- В своих высказываниях мы не называем ничьих имён.
- Мы обращаемся друг к другу по имени и на «ты». В группе все равны, никто не должен властвовать, всех нас объединяет одна проблема
- Мы говорим только о себе и от себя, не употребляя местоимения «Ты, Вы, Он, Она, Они»
- Запрещаются разговоры о религии и политике.
- Мы не спорим, не критикуем, не проповедуем и не учим, как жить, не даём советов, не перебиваем, не комментируем выступления, даже словом «поддержка». Это правило также касается чата.
- Не руководим и не оказываем давление.
- Не обсуждаем литературу, не относящуюся к CoDA.
- Обратную связь даём только после собрания, и только если об этом попросят.
- Остаемся «здесь и сейчас». Мы делимся тем, что мы сейчас проходим. Мы переносим прошлое в настоящее.
- Мы делимся чувствами. Чувства не бывают правильными или неправильными.
- Когда один говорит, все внимательно, молча слушают
- Соблюдаем регламент, установленный ведущим. Это дает возможность высказываться всем и учит более четко формулировать свои мысли
- Мы принимаем себя и друг друга такими какие мы есть. Стараемся никого не критиковать даже в мыслях
- Мы следуем правилам, чтобы собрание было тем местом, где можно спокойно и безопасно высказываться.
- Просьба держать микрофоны выключенными, когда вы не высказываетесь.
- В случае несоблюдения этого правила ведущий сам выключит микрофон у участника или удалит на время.
- Все приглашаются к общению, но никто не принуждается. Каждый имеет право «пропустить».

### Как высказываться в CoDA:

Важно всем высказываться по мере сил. Многие из нас считают, что высказываться на людях очень трудная задача. Но нет плохих или ненужных высказываний. У всех членов группы CoDA нет намерения смущать или высмеивать кого-либо.

Ведущий как человек, наделенный доверием группы, имеет право говорить о нарушениях данных правил, которые могут произойти в течение ведения группы.

Собрание продолжается полтора часа. Выключайте микрофон, когда не говорите.



## Начальная молитва CoDA

В духе любви и честности, мы просим нашу Высшую Силу направлять нас, когда мы делимся нашим опытом, силой и надеждой. Мы открываем наши сердца свету мудрости, теплоте любви и радости принятия.

- Кто готов принять служение часового? Следить за временем и давать в чат звуковой сигнал при завершении времени высказывания.

## Начальный круг чувств

Вначале давайте поделимся чувствами и радостными событиями. Пожалуйста, кратко, по 1-3 минуты (время высказывания определяется ведущим в зависимости от количества участников)

Ссылка на таблицу чувств <http://coda.org.ru/feelings>

## Темы сегодняшнего собрания

### Вариант 1

1я неделя месяца	Шаги (по месяцам)
2я неделя месяца	Тема по литературе CoDA
3я неделя месяца	Свободная тема по решению группового сознания
4я неделя месяца	Традиции (по месяцам)
5я неделя месяца	Что мне помогает в выздоровлении или спикерская

### Вариант 2

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб, Вс
Шаги	Традиции	Свободная	Обещания	<a href="#">Модели</a>	Свободная

Плюс ежедневник Мелоди Битти. Если на группе есть новичок – делимся опытом, силой и надеждой по 1му шагу.

Если вы хотите высказаться, пожалуйста, напишите в чат свое имя и поставьте «+». Лимит высказывания 3 минуты. Добро пожаловать высказываться!

Спасибо всем! Если вы не успели высказаться – вы можете поделиться во время свободного общения в этом чате после собрания.

## Заключительный Круг чувств

Ссылка на таблицу чувств <https://coda.org.ru/feelings> (до 1-1,5 мин).

Спасибо всем за высказывания. Давайте прочитаем 12 Обещаний CoDA, которые напоминают нам о том, чего мы можем достичь в процессе работы по шагам.



## Двенадцать Обещаний Анонимных Со-зависимых

Я могу ожидать чудесных изменений в своей жизни, работая по программе Анонимных Со-зависимых. По мере того, как я предпринимаю честные усилия работать по Двенадцати Шагам и следовать Двенадцати Традициям

1. Я познаю новое ощущение причастности. Чувства опустошённости и одиночества исчезнут.
2. Я больше не контролирую моими страхами. Я преодолеваю свои страхи и действую с мужеством, добропорядочностью и чувством собственного достоинства.
3. Я познаю новую свободу.
4. Я освобождаюсь от беспокойства, вины и сожалений о своём прошлом и настоящем. Я достаточно сознателен, чтобы не повторять прежние модели поведения.
5. Я познаю новую любовь и принятие 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 обновлённые взаимоотношения построены на равных с моими партнёрами.
7. Я способен развивать и поддерживать здоровые и полные любви взаимоотношения. Необходимость контролировать и манипулировать другими исчезнет по мере того, как я научусь доверять людям, достойным доверия.
8. Я узнаю, что у меня есть возможность возместить ущерб ближним: стать более любящим, душевно близким и готовым прийти на помощь. У меня есть выбор общаться со своей семьёй таким образом, что это было безопасно для меня и уважительно по отношению к ним.
9. Я признаю, что я уникальное и драгоценное творение.
10. Мне больше не надо полагаться исключительно на других, чтобы обеспечить ощущение собственной ценности.
11. Я доверяю руководству, которое я получаю от Высшей Силы, и прихожу к вере в свои собственные способности.
12. Я постепенно начинаю переживать опыт душевного спокойствия, силы и духовного роста в своей повседневной жизни.

Наша седьмая традиция гласит, что каждой группе CoDA следует быть полностью самоокупаемой. Добровольное пожертвование на оплату сайта и нужд сообщества можно сделать, перейдя по ссылке: <https://coda.org.ru/donate>

Наше товарищество — это товарищество выздоравливающих женщин и мужчин и наша программа дополняет другие 12-ти шаговые программы. Мы предлагаем вам посещать другие 12-ти шаговые программы выздоровления, которые помогут вам в вашем выздоровлении.

Помните! Все что вы услышали на этом собрании — конфиденциально, оставьте все это здесь! Это не предмет для публичного обсуждения или сплетен.

Пожалуйста, уважайте частную жизнь тех, кто поделился с вами.



Дорогие однокорпусники! Братья и сестры!

Служение, наряду с собраниями, работой со спонсором и прохождением шагов, является одним из слагаемых выздоровления. Только ходить на группы - позволяет просто оставаться трезвым эмоционально.

Служение - важное условие существования сообщества.

У кого есть готовность помочь — обратитесь после собрания к ведущему или напишите в чат CoDA. Это не сложно – есть все материалы и я, и другие ведущие, расскажут и подскажут, как это делать. Служение можно брать на любом этапе, даже новичкам.

В группе есть свободные служения. На сегодняшний день свободны служения:

- Ведущий собрания
- на каждой группе можно взять служение часового (следить за временем и оповещать сигналом при завершении)
- зачитать текст программы (Шаги, Обещания, Традиции)
- общение с новичками на «чае» после группы
- модератор дружеского чата, человек, который выкладывает правила общения.
- спикерхантер, тот кто ищет спикров для выступлений в группе, раз в месяц

- *Кто готов стать спонсором? Поставьте в чат 1*
- *Кто ищет спонсора? Поставьте в чат 2*
- *Кто сегодня готов пообщаться с новичками и поделиться опытом по Шагам? Приветствуется вообще общение с любым, чьё высказывание вам отозвалось. Поставьте в чат 3*

**Сейчас время для объявлений.....** у кого есть объявления, касающиеся группы или сообщества Коды в целом?

На сегодня все. Спасибо за Ваше участие. Если сегодня Вам не удалось высказаться, поговорите с кем-либо из присутствующих после собрания.

Приходите на наши собрания. Это программа не проста, но когда Вы посетите шесть собраний подряд и подумаете над происходящим, ваше отрицание уменьшится. Это освободит Вас от груза Вашего прошлого. И Вы сами, и Ваша жизнь изменятся. Мы уважаем анонимность и конфиденциальность каждого выступающего. Не забывайте, чтобы Вы ни узнали на этой группе, это сообщалось в доверии и уверенности, что это останется здесь.

**Заключительная Молитва CoDA**





Мы благодарим нашу Высшую Силу, за все, что мы получили от этого собрания. И сейчас, закрывая его, мы можем взять с собой мудрость, любовь, принятие и надежду на выздоровление.

Прошу всех желающих присоединиться ко мне в заключительной молитве:

**Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу и мудрость отличить одно от другого. Да будет воля Твоя, а не моя.**

Сейчас у нас время свободного общения, можно включить микрофоны и пообщаться.

**Источник:** <https://coda.org.ru/>