

GOLD COAST CoDA FOCUS GROUP

16:00 10 января 2009 г.

ПЕРФЕКЦИОНИЗМ – УБИЙЦА РАДОСТИ

«Как я описываю созависимость?»

- Думать, что я должен быть идеальным, чтобы быть в порядке».

Откуда это взялось?

На каком-то этапе мы научились сомневаться в собственных взглядах, игнорировать свои чувства и не учитывать свои потребности. Когда мы рассказывали людям о своих мыслях или чувствах, нас часто игнорировали, над нами смеялись или нас наказывали. Мы обращались к другим, чтобы они указали нам, что думать, что чувствовать, как себя вести. Таким образом, другие люди рассказывали нам о том, кто мы, и кем нам *следует* быть. Они определили и нас, и наш взгляд на мир, и мы, возможно, приняли это как реальность. Стало важнее быть уступчивыми, чем быть такими, какие мы есть, и у нас сложились твёрдые убеждения относительно того, что «должно быть». Мы верили, что если бы мы «сделали всё правильно», то всё было бы хорошо. Мы обращались к другим в поисках правил, которые определяют наше поведение, и чтобы убедиться, что мы «всё делаем правильно». Наша самооценка зависела от одобрения других. Когда мы «ошибались», наши чувства безопасности и собственного достоинства испарялись.

Мы видели себя ущербными. Многих из нас это приводило к стыду, страху, скрытности, нечестности, манипуляциям, контролю, депрессии и изоляции. Некоторые из нас восстали против правил и властности и стали угрюмыми, защищающимися или высокомерными. В результате того, что мы придерживались этих ошибочных представлений о себе, мы часто передавали их другим. Когда они не соответствовали этим представлениям, мы могли сурово судить их, культивируя вину и негодование, и, таким образом, поддерживая цикл созависимости.

Попытки «делать всё правильно» дорого обошлись нам. Чтобы соответствовать мы скрывали нашу истинную сущность, и это изолировало нас и не давало возможности просить о помощи. Наши отношения становились всё более разочаровывающими. Постоянное отрицание наших истинных мыслей и чувств приводило к стрессу и истощению.

СОВЕРШЕНСТВО И СТРАХ СТЫДА

Мы, возможно, боимся услышать о наших ошибках или недостатках и, в свою очередь, занимаем оборонительную или критикующую позиции, избегаем ситуаций или лжём. Мы боимся быть обесцененными или брошенными. Мы контролируем других из страха перед их разочарованием или гневом по отношению к нам. Стыд, которого мы боимся больше всего, – это тот же стыд, что мы испытывали в детстве.

Возможно, мы чувствовали переполняющую нас никчёмность, апатию или панику. Мы можем чувствовать, что не существует решения или конца боли; мы ощущаем себя изолированными, отвергнутыми и глупыми. Мы называем это спиралью стыда. Мы можем ругать себя или ещё больше заставлять оправдывать чьи-то ожидания, вовлекаться в нездоровое сексуальное поведение, компульсивно есть или голодать, или пытаться уйти из ситуации, избегая других. Все эти модели поведения приводят к тому, что мы чувствуем ещё больше боли и замешательства.

В это время важно обратиться к нашей Высшей Силе за руководством и силой.

Многие из нас находят полезным поделиться своими страхами со спонсором, друзьями или терапевтом. Когда мы позволяем себе снова испытать эти первоначальные чувства, а также в результате вытекающие и нарастающие страхи, их интенсивность уменьшается, и прошлое больше не контролирует нас.

В процессе выздоровления многим из нас проще сдаться нашей Высшей Силе и ощутить сердцем присутствие этой Силы внутри себя. Сдаться и отпустить не значит, что жизненные обстоятельства сложатся так, как мы хотим! Это означает, что у нас лучше получается принимать жизнь такой, какая она есть, и справляться с проблемами при помощи новообретённого ресурса от нашей Высшей Силы. Это позволяет нам ощутить растущие личные возможности и смиренную, более честную самооценку.

АФФИРМАЦИИ И КЛЮЧЕВЫЕ ВОПРОСЫ

Я знаю, кто я есть сегодня. Я действительно нравлюсь себе.

Я самодостаточен.

Стараюсь ли я, чтобы моё выздоровление был идеальным?

Я – проявление моей Высшей Силы.

Я ищу идеальную работу? Идеальные отношения?

Часто ли я чувствую себя разочарованным в себе, в жизни, в других?

Как потребность идеализировать людей, места и вещи влияет на меня? А на других?

Я могу смеяться над своим перфекционизмом с состраданием и любовью.

Я буду делать свою часть работы и позволю моей Высшей Силе позаботиться о результате.

Я люблю и принимаю всего себя.

Я человек. – Я буду делать ошибки.

Как я ограничил свою жизнь, установив невозможные стандарты для себя и других?

У меня нет всех ответов (я даже больше не нуждаюсь в них!).

Разве может быть в этом великолепном жизненном путешествии что-то «ошибочное»?

МЫСЛИ ЧЛЕНОВ CODA О СОВЕРШЕНСТВЕ

В комнате для собраний моей группы есть коллекция красивых и необычных кукол под стеклом. Я как созависимая была похожа на одну из этих кукол. Я старалась быть идеальной и принимать любую форму, просто чтобы меня выбрали. Я оделась, села на полку и стала ждать, пока кто-нибудь начнёт мою жизнь. Если бы мне только стать достаточно красивой и терпеливой, меня кто-нибудь да выберет. И моя жизнь будет счастливой, как в сказках.

В выздоровлении я живу своей жизнью. Я выбираю сама. Я не жду работы, друга или партнёра, чтобы начать свою жизнь. Я человек с уникальными дарами, талантами и характеристиками, за которые я благодарна. У меня есть всё, что мне нужно. Я не кукла. Я настоящая.

Сейчас я принимаю несовершенство

Шаги напоминают мне применять принципы CoDA во всех моих делах. Они не говорят мне быть идеальной. Когда-то я была злейшим врагом самой себе. Попытки достичь совершенства были саморазрушающей политикой. Заседания комитета в моей голове проходили не в мою пользу. Я проживала свою жизнь, полную страха, основанного на стыде.

Благодаря Шагам я осознаю свои недостатки. Я не идеальна. Сегодня я прекрасно себя чувствую, будучи несовершенным человеком.

Раньше я думала, что то, что я позволила себе просто «сделать всё, что в моих силах», – это свидетельство моего выздоровления. Теперь я осознаю, что «делать всё, что в моих силах» – это всё то же усердное старание, которое всегда порождает обиду. Я могу застрять в своём старом убеждении, что если я не делаю всё возможное и не вкладываю все свои силы во что-то, то я НЕДОСТАТОЧНО ХОРОША. Теперь выздоровление означает позволить себе просто попробовать, сделать наполовину, и даже, да простит меня Бог!, делать ошибки. Для меня может быть радость в том, что я делаю что-то не очень хорошо.

Сейчас я могу наслаждаться ошибками, как своими, так и чужими. Это спонтанные проявления радости и любви моей Высшей Силы, напоминающие мне, что я не должна всё контролировать. Какое облегчение!

Источник: Gold Coast CoDA Focus Group, CoDA Australia. Переведено 02.02.2021 Переводческим комитетом CoDA-онлайн.