**ОТПуская стыд и вину**

Краткое изложение

Фокус-группа CoDA

От 7го Апреля

**Отпуская стыд и вину**

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.

*CoDA Book 1995, издание: глава 2, стр. 16.*

**Переживание 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.

Мы научились навыкам выживания, чтобы справляться. Мы контролировали или избегали потенциально опасных обстоятельств. Мы пропустили свое детство, пытаясь 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, то мы полагались на наши знания из детства о том, как выживать. В этом изнуряющем кругу созависимости мы брали жизнь под еще больший контроль, оставляя все меньше места для Силы, более могущественной, чем мы сами.

*CoDA Book 1995, издание: глава 2, стр.17.*

**Проявление этого поведения у взрослых**

Если нам было некому помочь, то мы перенесли эти эмоциональные конфликты и модели выживания во взрослую жизнь. Мы живем надеждой обрести покой и счастье и оставить прошлое позади; но вместо этого мы воссоздаем аналогичные или противоположные обстоятельства в наших взрослых отношениях. Ни одна крайность не является здоровой. Мы в нашей сегодняшней жизни неосознанно наделяем значимых людей свойствами и силой насильников из нашего детства . Иногда мы присваиваем отрицательные черты и нашей Высшей Силе.

Став взрослыми мы все еще **боимся испытать стыд**, пренебрежение или подвергнуться жестокому обращению. Мы манипулируем или избегаем людей и отношений. Страх испытать стыд может стать сильнее самого стыда, он создает шаткую основу для отношений. Мы продолжаем привлекать к себе других (надеясь на близость), но когда они подходят слишком близко, мы отталкиваем их из-за страха испытать стыд вновь.

*CoDA Book 1995 ed .: pp17-18.*

**ЧТО ТАКОЕ СПИРАЛЬ СТЫДА?**

Возможно, мы испытали непреодолимое чувство одиночества, апатии или паники. Мы можем чувствовать, что нет выхода и конца боли; мы чувствуем себя изолированными, отвергнутыми, глупыми или безрассудными. Мы называем это спиралью стыда.

Мы можем винить себя или заставлять себя стараться еще усерднее, чтобы оправдать чьи-то ожидания; вступать в нездоровые сексуальные отношения, компульсивно есть или голодать, или пытаться устраниться, избегая других. Такое поведение заставляет нас испытывать еще больше боли и растерянности. Если мы не остановим этот цикл, то наш стыд усилится еще больше и приведет к той или иной форме кризиса. В такой период важно обратиться к нашей Высшей Силе за руководством и поддержкой. Мы пишем о своих мыслях и чувствах и, что более важно, ходим на собрания и разговариваем со спонсором и "попутчиками" по выздоровлению. Многие из нас обнаруживают, что интенсивность чувства стыда снижается по мере того, как мы приближаемся к нашей Высшей Силе. Нам легче сосредоточиться на своем выборе и восстановить чувство уверенности в себе и чувство собственного достоинства.

*CoDA Book 1995 ed .: p109.*

**ЧТО ТАКОЕ СТРАХ СТЫДА?**

Страх стыда - это наш страх снова быть пристыженным нашим начальником, товарищем, членами семьи, друзьями или родителями. Он гораздо сильнее контролирует нашу жизнь, чем сам стыд.

Мы можем бояться услышать о наших ошибках или недостатках и, в свою очередь, занять оборонительную или обвиняющую позицию, возможно, избегая ситуации или прибегнув ко лжи. Мы боимся быть обесцененными или отвергнутыми. Мы контролируем других из страха разочаровать их или вызвать гнев. Стыд, которого мы боимся больше всего, - это тот же стыд, который мы испытывали в детстве.

Многие из нас считают полезным поделиться своими страхами со спонсором или друзьями. Когда мы смотрим в лицо этим изначальным чувствам и вытекающим из них прогрессирующим страхам, то мы можем ослабить и, возможно, устранить их совсем.

*CoDA Book 1995 ed: ch 5, p110.*

**ОТ ВИНЫ К ПРОЩЕНИЮ**

Некоторым из нас было трудно отпустить прошлое. Мы застряли в желании наказать себя или других за боль, которую мы так долго терпели. Шестой и седьмой шаги дали нам шанс освободиться от старых способов справляться с ситуацией. Нам просто нужна была небольшая помощь, чтобы «стать полностью готовыми к тому, чтобы Бог устранил все наши недостатки характера».

Я примиряюсь с собой, практикуя прощение

Я принимаю, люблю и прощаю

Я полон терпимости к себе и другим

Я доверяю Богу и избавляюсь от страха перед другими

**СТЫД И  ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ**

Для многих из нас самоуничижение было в основе нашей болезни. Мы сделали наших обидчиков нашей Высшей Силой. Мы играли роль того, кто унижает, позорит, обвиняет, злиться и подавляет. Мы стали враждебными себе; мы себя разрушали. В наших головах проигрывались «кассеты», говорящие нам, что мы никчемные и хуже, чем остальные. Проведение тщательной моральной инвентаризации включает в себя поиск наших активов - наших хороших сторон. Для многих из нас это самая сложная часть инвентаризации, поскольку она предполагает отключение внутреннего критика, перепрограммирование «кассет» с помощью положительных утверждений и медленное, с помощью Высшей Силы, обучение любви к себе.

Так как созависимый стыд часто был значительной частью нашей неуправляемости, наши бесполезные попытки избавиться от стыда усиливали этот недостаток, а не устраняли его. Полезно помнить, что стыд - это оборотная сторона гордости. И то, и другое происходит из-за неприятия себя. Альтернатива обоим - смирение - здоровое принятие себя.

**ОТ СТЫДА К ПРИНЯТИЮ**

Многие из нас ощущают жизнь как череду манипуляций, направленных на то, чтобы избежать чувства стыда. Даже когда мы возвели искусно выстроенные барьеры, чтобы защитить себя от пристального внимания других, непреднамеренное пренебрежение со стороны другого могло легко сломать нашу защиту и снова погрузить нас в страх и стыд. Работа над первыми 5 шагами программы CoDA помогла нам выявить некоторые из этих закономерностей. Шестой Шаг предлагает нам для начала заменить нашу «стену стыда» безболезненной защитой принятия.

**Утверждения**

***Мое тело***

Я отпустил все негативные мысли о своем теле. Я чувствую себя спокойно.

Я прощаю себя за то, что считал свое тело недостойным.

***Мои эмоции***

Я испытываю, принимаю и проживаю все свои чувства

У меня есть способность принимать и дарить любовь

***Мои мысли***

Я ясно мыслю и в состоянии определить, что для меня правильно, а что неправильно

Я имею право на собственное мнение и могу изменить его, когда захочу

***Мой дух***

Я благодарен, что Бог всегда со мной

Я - выражение моей Высшей Силы

**Следующие вопросы помогут определить, как чувство стыда проявляется в вашем поведении:**

**Физическое**

* Слишком ли я озабочен своей внешностью: лицом, волосами, габаритами тела, цветом кожи, возрастом?
* Сужу ли я других по тому, как они выглядят?
* Пытаюсь ли я контролировать то, как меня видят другие?
* Пытаюсь ли я контролировать возможность установления близких отношений с людьми?

**Интеллектуальное**

* Критически ли я отношусь к своим интеллектуальным способностям?
* Критикую ли я себя или других за то, что они «тупые», «медленные», «скучные», «не в курсе»?
* Всегда ли я должен быть прав?
* Считаю ли я, что другие правы, а я ошибаюсь?
* Признание моей неправоты - признак слабости?
* Верю ли я, что не могу или не должен ошибаться?
* Я слишком остро реагирую, если другие делают ошибку?
* Если я совершу ошибку, могу ли я считать, что я сам **являюсь** ошибкой?

**Эмоциональное**

* Являюсь ли я раздражительным, легко ли меня обидеть, часто ли я вынужден защищаться, оправдываться?
* Могу ли я предположить, что чувства других людей (например, гнев) вызваны мной?
* Думаю ли я, что мои чувства неважны?
* Являюсь ли я навязчивым и эмоционально зависиммым?

**Материальное**

* Стыдно ли мне из-за своего финансового положения?
* Ценю ли я материальные блага как способ удовлетворить свои потребности или как нечто повышающее самооценку?
* Какую роль в моем отношении к деньгам и имуществу играет неприятие себя?

 **Моральное**

* Когда я слишком строго сужу о своем поведении?
* Когда я себя чувствую «недостаточно хорошим»
* Я ловлю себя на том, что говорю «ну, по крайней мере, я не…»?
* Принижаю ли я других или сплетничаю об их поведении?

**Сексуальное**

* Чувствую ли я себя неполноценным из-за своего пола?
* Принимаю ли я унижения о себе как о женщине / мужчине?
* Принижаю ли я других из-за их пола?
* Я использовал секс, чтобы получить любовь?
* Использовал ли я других сексуально?

**Социальное**

* Я избегаю социальных ситуаций?
* Трудно ли мне проявлять инициативу в социальных ситуациях?
* Сравниваю ли я себя с другими?
* Стыдно ли мне за свою семью или наше семейное прошлое?
* Стыдно ли мне быть с некоторыми людьми?
* Нужен ли мне партнер, чтобы чувствовать себя социально-приемлемым?

 **Духовное**

* Считаю ли я правильными или неправильными религиозные убеждения / ценности других?
* Делаю ли я других своей Высшей Силой?
* Когда я играл Высшую Силу для других?

**Эгоцентризм**

* Часто ли я ищу подтверждения того, что я в порядке?
* Нужно ли мне нравиться другим, прежде чем я смогу полюбить себя?
* Могу ли я манипулировать другими, чтобы повысить свою самооценку?
* Обесцениваю ли я свои нужды?
* Мешает ли мне стыд напрямую просить об удовлетворении моих потребностей?
* Утешаю ли я себя ролью мученика?
* Учитываю ли я права других, включая их право на трудный опыт?
* Вмешиваюсь ли я в жизнь других, потому что знаю лучше всех, или чтобы облегчить свою боль, или ради какой-то другой награды?
* Могу ли я предположить, что люди не будут меня любить или не захотят быть рядом со мной?

**Самодостаточность**

* Верю ли я, что должен быть способен на все?
* Я скуп на чувства и эмоции, не делюсь тем, кто я есть?
* Охотно ли я обращаюсь к другим?
* Могу ли я доверять другим?
* Достоин ли я подарков?
* Скрываю ли я свое отношение к кому-либо из-за страха быть непонятым, осмеянным?
* Я отвергаю и избегаю других?