

ПОДЛИННЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Словарь определяет «подлинный» как настоящий, истинный, неподдельный, заслуживающий доверия.

Что бы не привело нас в сообщество CoDA - кризис или любопытство, многие из нас узнают о характеристиках созависимости на первой же встрече. Они помогают нам определить нездоровые схемы поведения, которые присутствуют в нашей жизни. Неужели мы живем в крайностях вместо равновесия? Как мы, наши партнеры, дети и друзья страдают из-за нашего поведения? Является ли наше созависимое поведения причиной застоя, кризиса или даже разрушения отношений? Если в процессе самоанализа ответы на эти и другие вопросы вынуждают нас признать «Я созависимый(ая) и мне нужна помощь», то мы начинаем путь восстановления.

Всё начинается с честного взгляда на самих себя.

Стр. 3 Книга CoDA

Как стать подлинными “Я”?

Нам недостаточно услышать «перестаньте практиковать созависимое поведение» или «перестаньте действовать созависимо». Эти указания кажутся такими расплывчатыми... Мы же хотим точно знать, что делать. Как нам заботиться, не пересекая черту? Как быть ответственными, не становясь контролирующими?

Первый Шаг рассказывает от какого поведения следует отказаться. Мы признаем, что пытались действием или мыслями управлять другими. Пока мы сосредоточены на том, что не так с кем-то другим, мы не сможем работать над собой.

Нам стоит перестать пытаться оказывать влияние на других людей или желать того, чтобы другой человек изменился ради нашего счастья. Мы также должны осознать свои пассивные попытки контролировать, например, выступать мучеником, вызывать чувство вины, манипулировать другими или позволять им плохо обращаться с нами.

Приветствие в CoDA также показывает поведение, от которого нужно отказаться. «Мы пытались использовать других - наших товарищей, друзей и даже наших детей как единственный источник нашей подлинности, ценностей и благополучия и как способ попытаться восстановить в себе эмоциональные потери из нашего детства». Мы много раз начинали отношения, чтобы усилить наше эго, подтвердить нашу подлинность и чувствовать себя хорошо.

В поисках подлинного “Я” нам не нужно использовать других людей, чтобы определить, кто мы есть и как себя реализовать. Признавая свою настоящую ценность, мы можем перестать пренебрегать и плохо обращаться с собой. Сохраняя верность себе, в поисках ответов мы заглядываем внутрь. Обращаемся к нашей Высшей Силе. Веря в то, что она

позаботится о нас, мы начинаем свое исцеление. С этого момента мы познаем новый уровень душевного покоя. Мы обнаруживаем в себе чувства безопасности и самоуважения, не зависящие от мнения других о нас. Продолжая делиться друг с другом на собраниях, разговаривая с участниками Программы и получая идеи из инвентаря *Четвертого Шага*, мы становимся всё более подлинными.

Буклет CoDA: Общие модели созависимости - стр. 20-21

Что для меня означает быть подлинным?

- Это означает преодолевать страх и говорить то, что у меня на уме. Высказываться прямо, а не манипулировать.
- «Я пришел к выводу, что не могу угодить всем, и не могу ожидать, что всем понравлюсь. Пока мое поведение согласовано с моими мыслями и чувствами, я доволен тем, кто я есть».
- «Для меня подлинность - это душевный покой и счастье без всякой причины. Я рад, что я есть. Никто не может повлиять на это. Я не чувствую необходимости реагировать».
- «Найти подлинное “Я” означает быть самим собой настолько полно и ясно, насколько это возможно, знать и выражать свои чувства, решать проблемы спокойно и изящно».
- Подлинность не в том, чтобы быть совершенным или не иметь чувств. Речь о балансе и здравомыслии в моих отношениях и в моей жизни. Речь об использовании Шагов и Традиций как руководящих принципов во всех моих делах».

Буклет CoDA : Общие аспекты созависимости - стр. 20-21

Созависимые отношения и подлинные отношения

Продолжая идти по пути выздоровления от созависимости, мы учимся различать нездоровые, дисфункциональные отношения и подлинные. Мы оглядываемся на прошлое поведение, его модели и сравниваем их с нашим вкладом в нынешние отношения. На следующей диаграмме показаны аспекты созависимых и подлинных отношений.

Наша цель - здоровые отношения - включает сначала **построение дружеских связей** и поддержку развивающихся из них отношений, с сохранением нашей подлинности, границ и ценностей, а также обучение навыкам делиться ими с другим человеком.

ТОГДА ... и СЕЙЧАС

Тогда я использовал(а) все средства, включая ложь, манипулирование и избегание, чтобы получить от другого человека то, что я хотел(а).

Теперь я реалистично отношусь к нашим отношениям. Я понимаю, что здоровые отношения предполагают взаимные уступки, переговоры и компромиссы.

Тогда я был(а) зависим(а) от хаоса и драмы в наших отношениях. Это напоминало мне о том, как я рос(ла) в моей родительской семье.

Теперь мы делимся любовью и счастьем. Мы ценим и уважаем спокойные периоды в нашей жизни.

Тогда я быстро стал(а) сливаться с твоей жизнью. Чем более я был(а) для тебя незаменим(а), тем в большей безопасности чувствовал(а) себя. Я уверовал(а), что ты никогда не оставишь меня.

Теперь я остаюсь самим(ой) собой. Практикую здоровые границы и выражаю свои потребности напрямую, я избегаю слияния с тобой.

Тогда я поверил(а), что вместе мы составляем единое целое. Когда тебя не было рядом, мне казалось, что чего-то не хватает.

Теперь мы встречаемся как два самостоятельных человека, которые поощряют личностный рост и развитие друг друга.

Тогда я отождествлял(а) себя с тобой. Я был(а) озабочен всеми подробностями твоей жизни: твоими друзьями, твоей работой, тем, как ты проводишь время вдали от меня.

Теперь я остаюсь верным(ой) своей подлинности. Я ценю свои достижения, принимаю собственные решения и одобряю свое поведение.

Адаптированные страницы 24-25 « Очищая луковицу » - Буклет CoDA

В этот момент я выбираю, кто я

Я решил(а) стать тем, кем хочу быть - физически, эмоционально, интеллектуально и духовно. Я сознательно сосредотачиваюсь на конкретных областях роста, избавляясь от тех черт и недостатков характера, которые сдерживают меня. Работа над Четвертым и Пятым шагами помогает мне определить, кто я и кем хочу быть. Десятый Шаг помогает мне не сбиться с пути. Меня больше никто не определяет и не контролирует. Я заявляю о своем праве быть тем, кем я являюсь на самом деле.

ВОПРОСЫ СОБРАНИЯ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

- Что мне нужно, чтобы быть собой? Что мешает?

- Как Шаги помогают мне понять, что такого(ой) как я достаточно?
- Когда я поверил, что притворяться кем-то другим безопаснее, чем быть собой?
- Как меня поддерживает вера в Высшую Силу ?
- Каким образом я избегаю быть собой в моих нынешних отношениях?
- Быть подлинным(ой) означает, что мне нужно делиться своим мнением с каждым? Где мне сдержаться, а где поделиться?
- Какую роль в подлинности играет мое присутствие?
- Как мне строить подлинные отношения, если другой человек не стремится быть подлинным?

АФФИРМАЦИИ

Я несу ответственность за свои чувства и ни за чьи чужие

Сегодня я открываюсь, чтобы принять любовь, и когда я делаю это, я могу любить других

Я учусь делиться, чувствовать и доверять

Мне комфортно и с собой и с другими

Моя Высшая Сила сопровождает меня на всём жизненном пути