

ПАПКА ВЕДУЩЕГО

группа « _____ »
Сообщества Анонимные Созависимые
(CoDA)

День рождения группы _____

Здравствуйте, меня зовут ..., я созависимый (-ая), и сегодня я проведу собрание группы «_____» Сообщества Анонимных Созависимых (CoDA)

*Сегодня у нас **Открытое** собрание группы CoDA и на собрании могут присутствовать все, кого интересует проблема созависимости и Двенадцатишаговая Программа CoDA. Но прошу учесть, что высказываться на собрании могут только те, кто **признает себя «созависимым»**.*

**Добро пожаловать к Анонимным Созависимым.
Вы начали путешествие в новый образ жизни,
позволяющий обрести обещанные вам:
Счастье, Радость и Свободу.**

ПРЕАМБУЛА

Анонимные Созависимые – это сообщество мужчин и женщин, общей целью которых является построение здоровых взаимоотношений. Единственным условием для членства является стремление к здоровым и любящим отношениям. Мы собираемся вместе, чтобы поддерживать друг друга и делиться опытом на пути самопознания – учась любви к самим себе. Жизнь по этой программе позволяет каждому из нас становиться честнее с самими собой по отношению к нашим личным историям и нашему созависимому поведению.

Мы полагаемся на знания и мудрость Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций. Они являются принципами нашей программы и руководством к развитию честных и гармоничных отношений с самими собой и с другими людьми. В CoDA каждый из нас учится выстраивать отношения с Высшей Силой, как мы понимаем ее и мы признаем за другими такое же право.

Этот процесс обновления есть дар исцеления для нас. Активно работая по программе Анонимных Созависимых, каждый из нас может наполнить свою жизнь новой радостью, принятием и спокойствием.

** Анонимные Созависимые (англ. Co—Dependents Anonymous, сокр. CoDA, рус. [КóДА])*

***Теперь я предлагаю взять паузу и успокоить мысли сегодняшнего дня
(Ведущий делает паузу в 15-20 секунд, чтобы участники собрания могли собраться с мыслями)
А сейчас предлагаю всем желающим прочитать молитву «О душевном покое»:***

***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.***

Добро пожаловать!

Мы приглашаем Вас в Анонимные Созависимые – программу выздоровления от созависимости, где каждый из нас может делиться своим опытом, силой и надеждой в наших усилиях найти свободу, где были путы, и мир там, где было смятение в наших отношениях с собою и другими людьми.

Большинство из нас искало пути преодоления дилемм конфликтов в наших взаимоотношениях и в нашем детстве. Многие из нас выросли в семьях, где зависимость существовала, у некоторых – нет. В любом случае мы обнаружили в каждой из наших жизненных ситуаций, что созависимостью является чрезвычайно глубоко укоренившееся компульсивное поведение, и оно проявляется в наших, иногда умеренно, а подчас экстремально-дисфункциональных семейных и/или других системах.

У каждого из нас свой опыт болезненной драмы пустоты в детстве и взаимоотношений всей жизни. Мы пытались использовать других людей – наших близких, друзей и даже наших детей, как единственный источник собственного достоинства, ценности и хорошего самочувствия и как способ восстановить эмоциональные потери нашего детства. Наши истории, возможно, содержат примеры проявления других сильных зависимостей, которыми временами мы вынуждены пользоваться, чтобы совладать с нашей созависимостью.

Все мы научились выживать, а в CoDA мы учимся жить. Применяя 12 Шагов и принципы, найденные в CoDA, в нашей повседневной жизни и взаимоотношениях, как в прошлом, так и в настоящем, мы можем испытать новое ощущение освобождения от нашего самоистребляющего стиля жизни. Это индивидуальный процесс роста. У каждого свой темп роста, который продолжается, пока мы продолжаем ежедневно открывать для себя волю Бога. Делиться – это наш путь идентификации, он помогает нам освободиться от эмоциональных пут прошлого и компульсивного контроля настоящего.

Неважно, каким драматичным может показаться Ваше прошлое и депрессивным – Ваше настоящее, в программе Анонимных Созависимых есть надежда на но-вый день.

Больше нет нужды полагаться на других, как на силу, большую Вашей собственной. Вместо этого Вы, возможно, найдёте новую силу, чтобы быть таким, каким вас хочет видеть Бог – Любимым и Свободным.

Теперь я предлагаю прочитать 12 Шагов и 12 Традиций Анонимных Созависимых, которые являются духовной основой нашего выздоровления.

Читать будем поочередно, передавая текст по кругу. Перед прочтением прошу представляться.

12 Шагов Анонимных Созависимых (Co-Dependents Anonymous - CoDA)

- 1.** Мы признали своё бессилие перед другими, признали, что наши жизни стали неуправляемы.
- 2.** Пришли к вере, что сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие.
- 3.** Приняли решение обратить нашу волю и нашу жизнь под защиту Бога, как мы понимали Его.
- 4.** Произвели тщательное и бесстрашное моральное исследование самих себя
- 5.** Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
- 6.** Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
- 7.** Смиренно просили Бога исправить наши изъяны.
- 8.** Составили список всех тех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить причинённый им ущерб.
- 9.** Лично возмещали урон этим людям, где только возможно, кроме тех случаев, когда это возмещение принесло бы этим или другим людям вред.
- 10.** Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
- 11.** Стремилась путём молитвы и медитации улучшить свой сознательный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о даровании силы для её исполнения.
- 12.** Достигнув духовного пробуждения, в результате выполнения этих Шагов, мы старались нести это послание другим созависимым, и использовать эти принципы во всех наших делах.

12 Традиций Анонимных Созависимых (Co-Dependents Anonymous - CoDA)

- 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 стремление к здоровым, наполненным любовью отношениям.
- 4.** Каждой группе CoDA следует оставаться автономной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или сообщество CoDA в целом.
- 5.** У каждой группы есть одна главная цель – нести эти идеи другим созависимым, которые ещё страдают.
- 6.** Группе CoDA никогда 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 обеспечивать себя, отказываясь от помощи извне.
- 8.** Сообщество Анонимных Созависимых должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако, наши центры по обслуживанию, могут нанимать оплачиваемых сотрудников.
- 9.** Сообществу CoDA не следует обзаводиться органами управления, но мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
- 10.** Сообщество 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 напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

Двенадцать принципов служения Анонимных Созависимых (Co-Dependents Anonymous - CoDA)

1. Члены Содружества Анонимных Созависимых, в выполнении воли любящей Высшей Силы, продвигаются в своем личном выздоровлении, осуществляют деятельность по обеспечению существования своих групп и своей программы, и несут весть другим созависимым, которые все еще страдают. Они также могут коллективно утверждать и создавать службы или комитеты, и уполномочивать доверенных исполнителей для выполнения работ по служению.
2. Содружество CoDA обладает ответственностью определения, через групповое сознание, той работы по служению, которая должна быть выполнена, и лучший способ для выполнения этой работы. Такое руководство выражается через наше групповое сознание. Руководство несет за собой ответственность; таким образом, группы CoDA добросовестно обеспечивают достаточное финансирование и поддержку работ по служению, которые они утверждают.
3. Решения о работах по служению и все дела в Сообществе CoDA принимаются в процессе принятия решений через групповое сознание. Для того чтобы действовал этот духовный демократический процесс, поощряется, чтобы мог участвовать каждый член группы, изучая все факты и варианты касающегося вопроса, с уважением выслушивая все мнения, а затем обдумывая и сосредотачиваясь на обретении воли любящей Высшей Силы. В конечном итоге, мы честно и уважительно рассматриваем вопрос, чтобы определить необходимый образ действий. Желаемым результатом является единодушие в группе; а групповым сознанием - голосование большинством голосов.
4. Все те, кто добровольно принимают на себя работы по служению в CoDA, служа в комитетах, советах, или объединениях, являются доверенными исполнителями, а не авторитетами. В идеале, доверенные исполнители несут добровольное служение из желания следовать воли их Высшей Силе, из благодарности за подарки, которые они получили в CoDA, из желания вырасти в своей способности создавать и поддерживать здоровые отношения, и вносить в CoDA тот посильный вклад, что могут из себя. Содружество признает необходимость выбирать наиболее компетентных людей, готовых служить в качестве доверенных исполнителей. Порой, доверенные исполнители могут нанимать на коммерческой основе сторонних лиц за пределами Сообщества.
5. Доверенные исполнители несут прямую ответственность перед теми, кому они служат, и им следует чтить работу группового сознания при вынесении решений и придерживаться этих решений в отношении своей работы по служению. Сообщество также признает необходимость и право членов CoDA уважать их собственный опыт, силу и надежду, и волю их Высшей Силы, в том виде как она выражается для них. В случае если решения группового сознания нарушают личные ценности человека и делают невозможным его участие, человек может отказаться от обязанностей по служению.
6. Содружество гарантирует доверенным исполнителям право и полномочия, чтобы свободно принимать решения соразмерно со своими обязанностями и право участвовать в принятии групповым сознанием решений, касающихся их обязанностей. Каждому члену CoDA также гарантируется право на инакомыслие, выраженное в уважительной форме, в процессе принятия решений групповым сознанием. Член CoDA может свободно и смело высказывать любые личные обиды, при условии, что никакой конкретный человек или группа без предупреждения не являются субъектом жалобы. Участникам рекомендуется соблюдать их собственную целостность, а также целостность других людей.
7. Доверенные исполнители практикуют Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций в своей работе по служению и во всех своих делах. Доверенные исполнители не стремятся к власти, престижу, богатству, статусу, или известности; не управляют, не принуждают и не пытаются контролировать других; не дают на личные интересы, не поощряют разногласия, а также не продвигают посторонние вопросы за счет CoDA. Поскольку вопросы, связанные с властью, волеизъявлением, деньгами, собственностью и престижем могут возникать и возникают в результате работы по служению, доверенным исполнителям необходимо практиковать эмоциональную трезвость, в том числе и анонимность, смирение, терпимость, благодарность, возмещение ущерба и прощение.

8. Конференция по Обслуживанию CoDA (Конференция), через работу группового сознания в процессе принятия решений, направляет Сообщество в принятии решений по политике CoDA, в соблюдении Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций. Конференция, хотя и дает рекомендации, но не управляет процессом принятия решений отдельных групп. Работа группового сознания – это и есть процесс принятия наших решений. Отказ уважать этот процесс может являться нарушением Первой и Четвертой Традиции, и может быть наложена санкция. Самые суровые санкции, который Конференция может наложить на человека или группу людей, - это не признавать его принадлежность к CoDA; эта санкция может применяться только на тех, кто постоянно нарушает Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций, как определено руководящими принципами, принятыми Конференцией.
9. По традиции, Конференция по Обслуживанию CoDA предоставляет обязанности работающим комитетам, состоящим из Делегатов Конференции и других добровольцев CoDA или отдельных советов или корпораций. Все они непосредственно подотчетны Конференции. Объем работ, которые осуществляет комитет, определяется групповым сознанием Конференции. Председатель каждого комитета принимает на себя ответственность, чтобы обеспечить своевременное завершение возложенной на данный комитет работы.
10. Когда проводятся заседания Конференции по Обслуживанию CoDA, Попечительский совет CoDA непосредственно подчиняется Конференции. Во внерабочее время, Конференция наделяет полномочиями по принятию решений по материальным вопросам Попечителей. Попечительский совет наделен правом наблюдать за работой Конференции – за назначением комитетов по обслуживанию, и при необходимости может предоставлять помощь или рекомендации. Попечители служат как Совет директоров CoDA, Inc., некоммерческое объединение, которое осуществляет опекунский контроль всех денег и собственности, находящихся в доверительном управлении от имени Содружества, и несёт ответственность за разумное управление его финансами.
11. Полномочия Конференции по Обслуживанию CoDA следуют из исключительной власти работы группового сознания в процессе принятия решений. Закон Штата Аризона дает Попечительскому Совету юридические права и обязанности действовать от имени Содружества в определенных ситуациях. CoDA, Inc. Свидетельство о регистрации, нормативные акты - это юридические документы перечисляющие права и обязанности Совета.
12. Содружество стремится практиковать и поощрять духовные принципы во всех своих материальных, финансовых и коммерческих вопросах, в том числе основываясь на справедливости, равенстве и уважении прав личности. Каждый член CoDA имеет право голоса и призван его использовать. Каждый член имеет право знать, что происходит в нашей организации. В честь этого права, и в духе единства CoDA, наша организация CoDA, Inc. издает и распространяет решения группового сознания, такие, как протоколы наших советов по обслуживанию и отчеты о деятельности Конференций по Обслуживанию CoDA, по возможности своевременно и содержательно.

Двенадцать принципов служения не могут быть перепечатаны или переизданы без письменного согласия Анонимных Созависимых, Inc.

Этот документ может быть перепечатано с сайта www.coda.org для использования членами CoDA на собраниях.

Авторское Право © 2010 Анонимные Созависимые, Инк. и ее лицензиары - Все права защищены.

ТЕМЫ СОБРАНИЙ

(предлагаемые варианты)

«Первый Шаг для «новичка»	когда на собрание приходит «новичок» (человек первый раз пришедший на собрание группы CoDA и признающий себя «созависимым») из «Папки Ведущего» читаем 1-ый Шаг с Моделями созависимости и делимся опытом принятия/прохождения/работы по 1-му Шагу CoDA
«Шаги»	читаем поочередно 12 шагов CoDA по книге <u>«Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных созависимых. Рабочая тетрадь»</u> и делимся опытом работы по ним
«Традиции»	читаем поочередно 12 традиций CoDA по книге <u>«Двенадцать шагов и двенадцать традиций Анонимных созависимых. Рабочая тетрадь»</u> и делимся опытом (работы/служения) по очередной читаемой традиции
«Модели созависимости»	читаем поочередно <u>модели созависимости и модели выздоровления</u> , представленные в <u>брошюре «Модели выздоровления CoDA»</u> ; делимся опытом принятия и самоидентификации
«Обещания»	читаем поочередно 12 Обещаний Анонимных созависимых CoDA (из «Папки ведущего») и делимся опытом понимания/проживания их
«Чувства»	выражение чувств - как мы понимаем, что значит чувствовать; как принимаем чувства; делимся тем, что мы чувствуем и т.п.
«Служение»	делимся опытом служения в Сообществе CoDA
«Спонсорство»	делимся опытом спонсорства Сообществе CoDA - работы по программе 12-ти Шагам CoDA со спонсором или подспонсорным
«Достижения»	делимся достижениями за день, за неделю, за месяц и т.п. – за тот период, который важен для участника собрания
«Итоги недели»	делимся итогами за неделю
«Спикерское собрание»	Спикер рассказывает свою историю - каким он был, что с ним случилось, как он пришел в программу CoDA и каким он стал сейчас; делится своим опытом работы по 12 Шагам CoDA, своими достижениями и победами.
«На сегодня»	делимся тем, что волнует на сегодня – своими переживаниями, радостями, чувствами и пр.

P.S. Темы собраний определяются (по дням недели) на рабочем собрании группы и утверждаются групповым сознанием (голосованием). Рекомендуется для одного собрания не более 4-5 тем (дабы не было «эмоционального перегрева» присутствующих).

Важно не менее одного раза в неделю читать на собрании Шаги и Традиции CoDA.

НАЧАЛО СОБРАНИЯ

У меня есть несколько традиционных вопросов:

(все результаты записываются в «Книгу ведения собраний». Также в «Книгу ведения собраний» записывается сумма собранных в конце собрания денег и количество присутствовавших человек)

1. Есть ли у нас сегодня на группе новички?

Если есть, ведущий записывает имя новичка в «Книгу ведения собраний».

«Прошу Вас представиться.....»

Согласно третьей Традиции «Единственным условием для членства в CoDA является стремление к здоровым, наполненным любовью отношениям» есть ли у Вас такое стремление? Тогда, добро пожаловать на эту и другие группы CoDA, а после собрания, прошу Вас подойти к ведущему. И давайте аплодисментами поприветствуем новичка».

2. Есть ли у нас сегодня гости из других городов?

Если есть, ведущий записывает имя/имена в «Книгу ведения собраний»

3. Есть ли у нас те, кто отмечает сегодня юбилеи или другие даты или события, которыми хотелось бы поделиться?

Если есть, ведущий записывает имя/имена в «Книгу ведения собраний»

Итак, на сегодняшнем собрании у нас есть несколько традиционных тем

(в зависимости от дня проведения собрания озвучиваются утверждённые на рабочем собрании темы – « шаг», «традиция», «обещания», пр..... согласно таблице «Темы собраний»)

- *если есть новичок: «Сегодня у нас есть новичок и мы зачитаем Первый шаг для новичка»*
- *Есть ли дополнительные темы/вопросы, которые хотелось бы озвучить на собрании, чтобы мы поделились опытом проживания/преодоления (но не более 3-х тем)*
Если есть, ведущий записывает их в книгу ведения собраний

И прежде чем высказываться я напомним всем присутствующим Основы ведения и участия в собрании.....

ОСНОВЫ ВЕДЕНИЯ И УЧАСТИЯ В СОБРАНИИ:

1. Каждый выступающий:
 - говорит только о своих чувствах, переживаниях, взглядах и опыте.
 - не теоретизирует, не критикует, не даёт никому никаких оценок, советов и рекомендаций.
2. Просим Вас:
 - не употреблять местоимений МЫ, ВЫ, ТЫ, ОНИ, а также безличных предложений;
 - не употреблять нецензурные слова/выражения;
 - не упоминать название алкогольных напитков и веществ, изменяющих сознание.
3. Нельзя прерывать выступающего, задавать ему вопросы, комментировать услышанное, «давать обратную связь» по высказыванию.
4. Все присутствующие на собрании обязаны сохранять анонимность лиц и услышанных событий и рассказов.
5. Высказываться может человек, не употреблявший сегодня алкоголь, наркотики или другие вещества, изменяющие психическое состояние.
6. Выступая, помните о времени, чтобы возможность высказаться имел каждый.
7. Во время собрания воздержитесь от посторонних разговоров, хождений – это мешает выздоравливать другим созависимым.
8. Просьба отключить мобильные телефоны или перевести их в бесшумный режим.
9. Опоздавшими считаются те, кто пришёл на собрание после прочтения вступительной молитвы «о Душевном покое» и, если осталось время, высказываются в конце – кто как пришёл, или просто представляются.
10. Ведущий имеет право прервать выступающего (*звонком в колокольчик и т.п.*) в случае, если последний нарушает «Основы участия в собрании» (*даёт советы, оценки, критикует действия окружающих и т.п.; если выступление переходит в рассказ о третьем лице и его жизни; если выступающий превышает свой временной лимит высказывания*).
11. Напоминаю, что наша группа существует на добровольные пожертвования, которые вы можете оставить в специальном мешочке, который я пушу в конце собрания (*за 15 минут до окончания собрания – не читать*)
12. Собрание длится 1 час и закончится в ...часов...минут. *Ведущий имеет право продлить собрание на 10 минут, при условии согласия присутствующих (по решению голосования).*
Просьба помнить, что собрания групп CoDA предназначены для того, чтобы их члены «делились с друг другом своим опытом, силами и надеждами, чтобы решать свою общую проблему и помочь другим выздоравливать от созависимости». Мы поддерживаем, а не критикуем, мы принимаем друг друга такими, какие мы есть
Напоминаю, что каждый выступающий прежде чем как высказаться, представляется: «Привет я, я Созависимый (-ая)» и просим вас сохранять анонимность относительно своих других зависимостей
Добро пожаловать высказываться.

Правила ведения спикерского собрания

1. Спикерское собрание является открытым собранием (*т.е. доступным для всех, кого интересует 12-шаговая программа «Анонимные созависимые» (CoDa).*
2. Ведущий открывает собрание и зачитывает преамбулу и введение (по маленькой книжечке «Анонимные созависимые»).
3. Принимаются и приветствуются новички. В этом случае – читается Первый шаг (*по маленькой книжечке «Анонимные созависимые», до вопросов).*
4. Ведущий представляет Спикера (*Спикером является лицо, обладающее определенным сроком выздоровления в программе «Анонимные созависимые» CoDa).*
5. Спикер рассказывает свою историю - каким он был, что с ним случилось, как он пришел в программу «Анонимные созависимые» (CoDa) и каким он стал сейчас (делится своими достижениями и победами).
6. Время высказывания Спикера – в среднем 30-40 минут, но Спикер вправе определять сам время своего высказывания (*хоть 5 минут, хоть всю группу*)
7. По окончании высказывания Спикера, в течение оставшегося до конца группы времени, присутствующие могут задать Спикеру вопросы по следующим правилам:
 - вопросы задаются всеми желающими поочередно и не переходят в дискуссию (т.е. «вопрос-ответ»).
 - недопустимо чтобы в процессе вопроса/ответа, другой член группы спрашивал о чем-то или уточнял текущий вопрос.
 - задаваемые вопросы, должны касаться непосредственно опыта Спикера, без обращения с просьбой порекомендовать (дать совет), как поступить в той или иной ситуации.
 - не допускается спрашивать Спикера: «Как мне найти спонсора?» или «Как я могу организовать малую группу?». Вопрос должен быть сформулирован: «Поделись опытом, как Ты нашел спонсора» или «Поделись опытом, как Ты организовал малую группу».
 - Спикер вправе не отвечать на какие-либо вопросы.
8. По окончании собрания группа благодарит Спикера и ведущий закрывает собрание в обычном порядке.

Правила ведения и участия
в РАБОЧЕМ СОБРАНИИ
группы _____ **Сообщества CoDA**

1. Рабочее собрание группы созывается один раз в месяц _____ в _____ ч.
2. Рабочее собрание группы длится – *один час с _____ до _____* (при необходимости длительность рабочего собрания по решению группового сознания группы продлевается, *но не более – 2 часов*).
3. Рабочее собрание группы может быть «очередным» (*первая суббота месяца*) и «внеочередным» (*при рабочей необходимости, по решению группового сознания группы*).
4. Рабочее собрание группы считается правомочным, если на нем присутствует не менее пяти членов Сообщества Анонимных созависимых г. Санкт-Петербурга (CoDA).
5. На Рабочее собрание группы допускается в качестве наблюдателей (т.е. без права голосования) присутствие членов Сообщества CoDA других городов, а также других Анонимных сообществ.
6. Рабочее собрание начинается с зажигания свечи и прочтения всеми желающими «Молитвы о душевном покое». Затем все присутствующие по кругу представляются и называют вид служения, которым они занимаются в группе (если есть служение в данной группе) и в Сообществе CoDA г. Санкт-Петербурга.
7. Рабочее собрание проводится Секретарем группы.
8. Секретарь группы ведет Протокол рабочего собрания в «Тетради Рабочих собраний», где фиксирует Повестку собрания, предложения и принимаемые решения. Возможно ведение Протокола рабочего собрания *Секретарем собрания*, выбираемым на время проведения Рабочего собрания из присутствующих членов группы по решению группового сознания.
9. В случае отсутствия Секретаря группы, Рабочее собрание ведет *Ведущий рабочего собрания*, выбираемый на время проведения Рабочего собрания из присутствующих членов группы по решению группового сознания. Протокол рабочего собрания ведет *Секретарь собрания* (также выбираемый на время проведения Рабочего собрания из присутствующих членов группы по решению группового сознания).
10. Перед началом Рабочего собрания Секретарь группы/Ведущий собрания напоминает всем присутствующим правила участия в Рабочем собрании:
 - Высказываться может человек, не употреблявший сегодня алкоголь, наркотики или другие вещества, изменяющие психическое состояние.
 - Для того чтобы получить слово достаточно дать знать об этом Ведущему (*к примеру – «про-сто поднять руку»*).
 - Присутствующие высказываются «поочередно», по существу и в рамках обсуждаемого вопроса; не теоретизируя, не критикуя, не давая никому никаких оценок.
 - Выступая, просьба помнить о времени, чтобы принять участие в обсуждении и возможность высказаться имел каждый.
 - Нельзя прерывать выступающего, употреблять нецензурные слова и выражения.
 - Просьба избегать яростных эмоциональных споров
 - Во время собрания просьба воздерживаться от посторонних разговоров, хождений; отключить мобильные телефоны или перевести их в бесшумный режим.
 - В случае нарушения «Правил ведения и участия в Рабочем собрании», Секретарь группы/Ведущий собрания вправе прервать выступающего (*словесно или «звонок в колокольчик»*) и напомнить о соблюдении требуемых правил.

11. Повестка ежемесячного Рабочего собрания:

- а) Отчет казначея за предыдущий месяц (сколько собрали добровольных пожертвований, сколько составили затраты за предыдущий месяц и т.п.).
- б) Проведение оплаты очередных финансовых платежей - аренды за помещение, плата за мобильную связь, расходных канцелярских товаров и т.п.
- в) Распределение накопленных группой финансовых излишков, учитывая что «Разумный резерв» группы - сумма *равная двухмесячным расходам группы*.
- г) Определение Ведущих собраний и обсуждение расписания и тем собраний группы на текущий месяц.
- д) Выборы новых доверенных должностных лиц группы.
- е) Заслушивание текущих докладов представителя группы в Интергруппе, представителя литературного комитета и прочих.
- ж) Определение суммы финансовых средств, выделяемых Интергруппе Сообщества CoDA г. Санкт-Петербурга.
- з) Обсуждение вопросов и предложений по прочим вопросам, касающимся группы.
- и) Объявления по группе и Сообществу CoDA в СПб.

12. Голосование по решениям принимается по решению группового сознания:

- а) правом голоса на Рабочем собрании обладают только члены Сообщества Анонимных созависимых CoDA
- б) решение принимается при условии набора ДВЕ ТРЕТИ от общего числа голосов
- в) подсчет голосов ведет Секретарь группы/Ведущий собрания.
- г) обязательное выслушивание мнения меньшинства, касающееся проголосованного вопроса.
- д) повторное голосование, в случае необходимости
- е) при голосовании на выборные должности группы голосование проводится «анонимно» - все голосующие вносят одно имя в «бюллетень» («бумажку»), вкладываемый затем в мешочек. Первый кандидат, который набрал ДВЕ ТРЕТИ от общего числа голосов, считается выбранным.

13. Главное помнить:

- Сообщество CoDA является *духовным* по своей природе, и это отражено в наших Традициях и Принципах, которые и указывают нам верное направление.
- почти каждая проблема группы имеет решение, которое обычно достигается с помощью информированного группового сознания.
- здоровое чувство юмора, периоды, необходимые для охлаждения страстей, терпение, вежливость, готовность слушать и ждать, чувство справедливости и вера в Силу, более могущественную, чем мы, оказываются гораздо более эффективными, чем формальные доказательства и персональные обвинения.

Для «новичка»

(зачитывается, если на группе «новичок»)

ШАГ ПЕРВЫЙ

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

Многие из нас задавались вопросами: «Что такое созависимость? Созависимый ли я?» Прежде чем решить, нам нужны были точные определения и критерии диагностики. Анонимные Созависимые, как определено в 8-ой традиции, являются непрофессиональным товариществом. Мы не предлагаем определения или критерии диагностики созависимости, с уважением оставляя профессиональным психиатрам и психологам выполнить эту задачу. Что мы предлагаем на основе нашего личного опыта - это характерные положения и модели поведения, которые описывают, как выглядели наши истории созависимости.

Мы считаем, что выздоровление начинается с честного самодиагноза. Мы пришли к принятию нашей неспособности поддерживать здоровые, благотворные отношения с самими собой и другими. Мы начали понимать, что причина лежит в устойчивых деструктивных моделях жизни. Мы обнаружили, что эти модели можно разбить на следующие основные категории: *отрицание, низкое самоуважение, уступчивость, контроль и избегание.*

Следующий список предлагается как инструмент для самооценки. Он может оказаться действительно полезным новичкам, начинающим понимать - что есть созависимость. Также он может быть полезен и выздоравливающим уже в течение некоторого времени, чтобы определить, какие черты требуют внимания и изменений. Мы считаем полезным обдумать, какая из пометок - *всегда, обычно, иногда или никогда* - соответствует каждому пункту списка.

Модели Отрицания: Созависимые часто...

- с трудом определяют, что они чувствуют.
- преуменьшают, подменяют или отрицают то, что действительно чувствуют.
- воспринимают себя абсолютно бескорыстным и преданным благополучию других.
- недостаточно понимают истинные чувства и потребности других людей.
- наделяют других отрицательными чертами своего характера.
- думают, что могут 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.

Модели Низкой Самооценки: Созависимые часто...

- с трудом принимают решения.
- сурово судят свои мысли, слова и поступки, всегда как не достаточно 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 соглашаться, 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.

Модели Уступчивости: Созависимые часто...

- чрезмерно терпимы и преданы, оставаясь с неблагоприятных ситуациях слишком долго.
- поступают 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 секс, когда на самом деле хотят любви.
- принимают решения, не задумываясь о последствиях.
- отказываются от своей правды, чтобы получить одобрение других или избежать перемен.

Модели Контроля: Созависимые часто...

- 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.
- щедро осыпают подарками и любезностями тех, на кого хотят оказать влияние
- используют секс 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.

Модели Избегания: Созависимые часто...

- 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.

Спасибо всем, теперь я буду закрывать наше сегодняшнее собрание и вначале давайте по кругу зачитаем 12 Обещаний Анонимных Созависимых:

12 Обещаний Анонимных Созависимых (Co-Dependents Anonymous - CoDA)

Я могу ожидать чудесных изменений в моей жизни благодаря работе по Программе Анонимных Созависимых. Поскольку я предпринимаю честные усилия, чтобы работать по 12 Шагам и следовать 12 Традициям.

1. Я познаю новый смысл понятия принадлежности. Ощущение опустошения и одиночества исчезнут.
2. Я больше не контролирую моими страхами. Я преодолеваю мои страхи и приступаю к действию с мужеством, неприкосновенностью и чувством собственного достоинства.
3. Я познаю новую свободу.
4. Я освобождаю себя от мучительного беспокойства, чувства вины и сожалений по поводу моей прошлой и настоящей жизни. Я осведомлен в достаточной степени, чтобы не воспроизводить те же самые ситуации.
5. Я познаю новую любовь и принятие самого 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 обновленные отношения построены на равных с моими партнерами.
7. Я способен к развитию и поддержанию здоровых и любящих отношений с другими людьми. Потребность контролировать и манипулировать другими людьми исчезнут, поскольку я учусь доверять тем людям, которые достойны доверия.
8. Я учусь, каким образом можно исправить мои отношения с близкими, чтобы я смог стать более любящим, близким и терпеливым. У меня есть выбор сообщаться с членами моей семьи таким образом, что это безопасно для меня и уважительно по отношению к ним.
9. Я отдаю себе отчет в том, что я - уникальное и драгоценное творение.
10. Мне не нужно больше полагаться исключительно на других людей, чтобы обеспечить мое ощущение собственной ценности.
11. Я доверяю руководству, которое я получаю от моей Высшей Силы и прихожу к вере в мои собственные способности.
12. Я постепенно начинаю переживать опыт прояснения ума, укрепления сил и духовного роста в моей повседневной жизни.

ЗАВЕРШЕНИЕ СОБРАНИЯ

1. Давайте ещё раз поприветствуем новичков и поздравим юбиляров (аплодисменты). Новичков, прошу подойти после собрания к ведущему.

2. Те, кто готов быть Спонсором, поднимите, пожалуйста, руку.

3. Есть ли у кого-нибудь новости, сообщения о содружестве Анонимных Созависимых?

Ведущий зачитывает новости и сообщения по Сообществу Анонимных созависимых на текущий месяц, согласно их перечню в листке «Сообщений»

4. Напоминаю, что наша группа существует на добровольные пожертвования (которые вы оставили в специальном мешочке) и на сегодня мы собрали

5. В заключение хочу сказать, что все разговоры конфиденциальны. Всё, что здесь сказано, должно остаться в стенах этой комнаты и в нашем сознании.

6. Для тех, кто недавно вступил в наше сообщество, хочу сказать:

Какие бы ни были ваши трудности, найдутся среди нас те, кто пережил подобные невзгоды. Если вы готовы к изменениям, вы найдёте поддержку. Вы узнаете, что можно облегчить самое трудное положение, можно помочь любому горю. Мы все несовершенны и, может быть, наше поведение не отражает полностью той теплоты, которую мы чувствуем к Вам. Со временем Вы увидите, что хотя мы не всегда друг другу нравимся, но мы всегда друг друга любим, ценим и уважаем. Беседуйте между собой, обсуждайте разные вопросы, но пусть не будет сплетен и критики в чей-либо адрес.

ПУСТЬ МИР, МУДРОСТЬ и ЛЮБОВЬ укрепляются в ваших душах с каждым днём.

7. Теперь, кто желает, может присоединиться к нашей молитве «о Душевном Покое», а в конце, кто желает, может обняться.

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.

Правила ведения и участия в собрании Малой группы CoDa (Анонимные созависимые)

Малая группа Анонимных созависимых CoDa (*далее – «МГ»*) действует в соответствии с 12 Шагами и 12 Традициями CoDa, а также правилами проведения собраний CoDa .

Число участников Малой группы рекомендовано *max 4-5 человек, min 2 человека*.

Собрание Малой группы длится 2 часа, не более.

Для эффективности работы Малой группы до начала полезно провести «выравнивание» - в течение 15 минут присутствующие поочередно высказываются «о наболевшем» («кто с чем пришел»).

Начинается Малая группа с зажигания свечки и чтения «Молитвы о душевном покое».

Высказывания на Малой группе:

- На Малой группе высказываются поочередно (*в добровольном порядке определенном путем голосования до начала группы*)
- Высказываясь (читая ответы на вопросы по шагам) член МГ говорит от своего лица, о себе и про себя; не используя местоимений «мы», «вы», «ты», «они»; делаясь только своим опытом; не теоретизируя; не критикуя; не давая никому никаких оценок
- Регламент высказывания определяется путем голосования до начала группы (*лимит max 15 мин*)
Ни один человек не может монополизировать собрание.
- При высказывании члена МГ другие слушают и не перебивают.
- По окончании высказывания члены Малой группы поочередно дают «обратную связь» - регламент «обратной связи» определяется путем голосования до начала группы (*лимит max 15-20 мин на всех присутствующих*)
- При «обратной связи» не дают никаких оценок, советов и рекомендаций, не читают проповедь (*см. «Как правильно давать обратную связь»*).
- «Обратная связь» не дается, если предыдущий выступающий попросил об этом.
- Собрание МГ завершается по окончании всех высказываний, но не позднее определенного срока - 2 часа с начала собрания.
- По окончании собрания все присутствующие хором зачитывают «Молитву о душевном покое» и обнимаются (после этого тушится свечка).

Для поддержания доверительной и открытой атмосферы по окончании Малой группы рекомендовано проводить «выравнивание» - в течение 5 минут присутствующие поочередно высказываются «по чувствам» («кто с чем уходит»), но не обсуждая услышанное, не рассуждая и не резюмируя.

После закрытия собрания члены МГ определяют тему следующего собрания (*прим. – на одно собрание берется одна тема*), а также время и место следующей встречи.

Все вопросы, возникающие при работе по Шагам (*что писать; как писать; в каком виде и т.п.*), решаются путем общего обсуждения на Малой группе или до собрания, или после собрания.

Важно сохранять анонимность членов МГ за пределами проведения собраний и «оставлять в сердце и душе то, что услышали» (12 традиция CoDa).

На собрании Малой группы необходимо воздерживаться от посторонних разговоров, сплетен и обсуждений. Избегая посторонних высказываний, тем самым создается безопасная атмосфера для членов группы и устраняется возможность повторения случаев, когда их не слушали, высмеивали, критиковали и унижали.