

# **GOLD COAST CODA: ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ СОБРАНИЕ ГРУППЫ**

8 апреля 2010

## **ШАГ ПЕРВЫЙ**

### **Признать своё бессилие**

Шаг первый «Мы признали свое бессилие перед другими, признали, что наша жизнь стала неуправляемой».

Для многих из нас, кто пришел в Анонимные Созависимые CoDa, привычка лезть в дела других стала образом жизни. Мы часто верили в то, что наши слова и действия обладают достаточной силой, чтобы изменить тех, с кем мы общаемся. Мы применяли контроль, одержимость и свое безумное мышление к решению наших жизненных проблем. А когда отношения разрушались, многие из нас начинали стараться изо всех сил, применяя огромный багаж из предрассудков с еще большим отчаянием.

Наш эгоизм принимал разные формы. Мы были властными. Мы пытались нравиться всем. Мы угождали. Мы бунтовали. Мы обвиняли. Мы причиняли вред себе, и наносили ущерб другим. Некоторым из нас пришлось дойти до черты безумия или смерти, прежде чем мы смогли признать свое бессилие. Это было признанием того, что наш образ жизни и такие взаимоотношения медленно убивают нас изнутри.

#### **БЕССИЛИЕ**

Наша жизнь стала неуправляемой, потому что мы решили справляться с нашими проблемами способами, которые на самом деле не работают. Мы позволили нашему благополучию зависеть от воображаемого, или его отсутствия, или от чего-то еще. Мы определяли, кто мы такие, исходя из наших фантазий о том, что другие люди думают о нас.

Скорее всего, к тому времени, когда мы добрались до сообщества CoDa, наша жизнь стала совсем неуправляемой. Шаблоны поведения, на которые мы полагались всю жизнь, перестали работать. Мы, наконец, начали ощущать последствия своего безумного поведения, настолько мощного и разрушительного, что никакие обычные средства не могли его переломить. Наша жизнь стала по-настоящему неуправляемой нами.

Бессилие проявляется на многих уровнях, от крайнего до едва различимого:

- Сколько усилий мне нужно прикладывать, чтобы все оставалось под контролем?
- Как мне реагировать, если происходит что-то неожиданное, с чем мне нужно разобраться?
- Выдержу ли я, если буду прилагать столько усилий всю оставшуюся жизнь?

- Оправдываю ли я свое поведение и чувства, перекладывая ответственность за них на других ?
- Могу ли я остановить свое разрушающее поведение? В любых обстоятельствах?
- Осознаю ли я что не живу, а выживаю? ?

Наступил момент, когда наши предрассудки дрогнули, а мы сами открылись для возможности того, что может быть существует и другой путь. Как и все великие путешествия наша новая жизнь в сообществе Анонимных Созависимых началась с **Первого Шага**. В ту минуту, когда мы обрели готовность сказать слова «Мы признали свое бессилие перед другими, и наша жизнь стала неуправляемой», мы вставили ключ в дверь к нашему выздоровлению. Мы перестали творить богов из себя и других. Мы освободили место для подлинной Высшей Силы - той, в которую мы могли наконец поверить и довериться ей.

*С этого момента мне больше не нужно никого контролировать, в том числе и себя. А если мне станет неудобно из-за того, что другой человек делает или не делает, я всегда могу напомнить себе, что я **БЕССИЛЕН** перед ним и **бессилен перед моим побуждением действовать неподобающим образом.***

В процессе выздоровления мы учимся замечать, как подкрадывается неуправляемость, и осознавать, что вызывает тот поток чувств, который подрывает нашу самооценку. Составление со спонсором списка с примерами нашего бессилия, когда мы начинаем работать над Первым Шагом, может стать отличным инструментом, к которому можно возвращаться и добавлять новое. Это помогает нам увидеть себя и свою жизнь такими, какие они есть на самом деле, и узнать, когда нам нужно «изменить то, что мы можем».

Члены сообщества CoDA отвечают на вопрос: **«Как узнать, что я снова сорвался?»**

- Я нахожу оправдания не ходить на групповые встречи;
- Я чувствую себя одержимым. Всё не ладится;
- Я либо живу в прошлом, либо планирую будущее;
- Я мыслю категориями «черное и белое». Правильно или неправильно;
- Мне себя жалко. Я чувствую, что схожу с ума;
- Я чувствую, что со мной что-то не так, и я должен скрывать это;
- Мне грустно без причины. Я беспокоюсь о мелочах;
- Мое счастье зависит от действий других;
- **Я не чувствую себя довольным. Возникает ноющее беспокойство. Я испытываю раздражение, заикленность на чужих проблемах и хочу всех исправить;**

- Я не в своей тарелке;
- Я не хочу чувствовать. Я хочу избавиться от своих чувств.

Другие инструменты: общаться со спонсором, посещать групповые встречи, особенно когда нам не хочется идти на них; звонить участникам группы для поддержки; читать 12-ть Обещаний Программы и напоминать себе о том, что «мы можем рассчитывать на чудесные перемены в жизни, работая по Программе»; слушать программные аудиозаписи; выносить на бумагу то, что находится в наших головах; прописывать свои чувства и следить за их появлением; делать глубокий вдох, осознавая, что мы находимся на пути выздоровления.

Некоторые члены сообщества CoDA делятся своими ПРИМЕРАМИ БЕССИЛИЯ:

- Я избегаю звонков членам CoDA. Я вообще не отвечаю на телефонные звонки;
- Я испытываю неприятное напряжение в теле;
- Я откладываю занятия любимым делом - иногда на недели или месяцы;
- Я передвигаюсь слишком быстро. Я чувствую себя постоянно занятым, спешащим и измотанным;
- Я одержимо делаю несрочные дела и избегаю того, что важно;
- Я становлюсь более дотошным. Такое ощущение, что все вокруг меня подводят;
- Я игнорирую себя, не забочусь о своих потребностях;
- Я *перестаю выходить* в магазин и сижу на бутербродах всю неделю;
- Все, что я хочу, — это спрятаться под одеялом.

Наш путь в сообществе CoDA — это путь развития, а не путь совершенства. Без срывов в прошлые болезненные взаимоотношения мы не смогли бы познать себя больше и ступить на новый уровень выздоровления.

## ПРИМЕРЫ МОЕГО БЕССИЛИЯ

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

(Чтение) Текст заимствован (взято) из сообщества Coda Первый Шаг (Один) и брошюра буклета Общих Тем по созависимости. Чтобы получить больше информации (копий), отправьте Вы можете написать на электронное письмо: [alib2002@ekit.com](mailto:alib2002@ekit.com) или посетите сайт [www.codependentsanonymous.org.au](http://www.codependentsanonymous.org.au) - Для групп сообщества CoDA