

Созависимость и работа по служению

В нашей созависимости некоторые из нас используют работу по служению и другие виды активности в CoDA как способ «заслужить» нашу ценность, достоинство и идентичность. Мы удовлетворяем наш голод по идентичности или по ощущению себя востребованными за счет того, что становимся сверх вовлеченными в дела нашей семьи, родственников, друзей, достижения карьеры и другие виды деятельности – в большинстве случаев в ущерб нашим собственным нуждам. Мы в буквальном смысле отдаем себя до такой степени, что это повреждает наше благополучие.

Некоторые из нас изолируют себя или избегают окружающих, переполненные страхом, что окажутся ни на что не способными или боязнь осуждения со стороны других людей. Некоторые из нас работают над тем, чтобы заменить наши контролирующие формы поведения на здоровые. Баланс и трудоголизм являются еще одними проблемами, с которыми многие из нас сталкиваются. «Как нам посвятить наше время и таланты работе по служению здоровым образом?» – спрашиваем мы.

Наш ответ прост. Наш Двенадцатый Шаг предлагает нам практиковать принципы Программы во всех наших делах. Здесь не важно, фокусируется ли наша созависимость на «починке» и контроле других людей, или на избегании и изолировании себя от них. Мы можем испытать еще более глубокое личное выздоровление благодаря работе по служению, если мы применяем в ней наши инструменты выздоровления. Работа по служению в CoDA – это безопасное место, где мы можем упражняться в нашем выздоровлении. Она может стать зеркалом, отражающим, какие наши личностные качества еще нуждаются в усовершенствовании или изменении.

Каждый из нас, вовлеченный в работу по служению, в некоторой точке сталкивается с проблемными областями своего собственного выздоровления. Это прекрасная возможность для роста. Работа по служению дает нам благоприятную возможность упражняться в установлении границ, работе с другими людьми и принятии их, воздержании от саморазрушающих форм поведения и развитии здоровых и любящих отношений с другими выздоравливающими созависимыми. Она также помогает нам становиться более чувствительными к различиям между вниманием к другим людям и «присматриванием» за ними, откликом и реагированием, и помогает нам постичь разницу между понятиями «человек живущий» и «человек делающий».

Временами мы возлагаем возвышенные ожидания на работу по служению, которой мы занимаемся, только для того, чтобы ощутить обманутые надежды или разрушенные иллюзии. В этих крайностях мы можем заречься еще когда-нибудь заниматься служением. Это ужасная утрата. Рассказывая на собраниях о наших нереалистичных ожиданиях и делаясь опытом, что из этого получилось, мы можем расширить наш рост и выздоровление. Наши группы могут переживать

это точно так же. Неосведомленное групповое сознание может выстраивать нереалистичные ожидания относительно собраний или групп CoDA. Члены CoDA могут контролировать, манипулировать или запугивать других членов или нарушать Традиции. В таких случаях нереалистичные ожидания и проистекающие из них формы поведения становятся «направленными на служение самим себе» и саботирующими выздоровление. Польза CoDA в целом подвергается опасности. Эти нездоровые мотивы или нереалистичные ожидания могут «увековечить» созависимость внутри нашей Программы. Прежде, чем мы приступим к работе по служению, важно разобраться в наших мотивах со спонсором и выздоравливающими друзьями из CoDA. Независимо от того, хотим ли мы заниматься работой по служению, или уклоняемся от нее, наш спонсор может также помочь нам идентифицировать слабые стороны нашего личного выздоровления, которые могли оказаться поврежденными.

Перед тем, как принять участие в работе по служению, нам полезно осознать наши ожидания и понять наши слабости и сильные стороны. Нам следует также иметь представление о том, сколько долго нам оставаться включенными в какой-либо конкретный вид служения. Программа CoDA предлагает определенные рекомендации о сроке времени, в течение которого члену CoDA следует оставаться включенным в служение в той или иной роли. Каждый из нас должен быть осведомлен о том, когда лучше всего отойти в сторону. Другим членам CoDA так же необходимо получить опыт избрания на должности в служении, чтобы обрести пользу для своего выздоровления и рост. Иногда мы причиняем себе вред тем, что остаемся активными в определенной роли сверх срока, или берем на себя больше заданий, когда никто не предлагает помощи. Когда такое случается, мы рискуем снова скатиться в нашу созависимость.

Чтобы вычислить, какое количество времени нам следует посвящать выполнению определенной задачи или служению в определенной роли, нам полезно вспоминать наши духовные и личные мотивы, с которыми мы приступаем к работе по служению. Мы можем писать дневник наших мыслей и чувств, молиться о прозрении и беседовать с нашими спонсорами и выздоравливающими друзьями. Нам необходимо быть чувствительными к тому, чтобы в подходящее время закончить наше служение в данной области и дать другим благоприятную возможность пережить рост и опыт духа бескорыстной отдачи, который преподносит нам работа по служению. Для выздоравливающих созависимых работа по служению в CoDA является ценным инструментом выздоровления. Это не «починка», «епитимья» или «арена для контроля». Это наш способ отдавать другим то, что было дано нам.