

Самооценка и наша аутентичность (способность быть собой)

Словарь определяет «аутентичный» как настоящий, подлинный, действительный, заслуживающий доверия.

Слова, от которых изначально образовалось это слово, означают «сам» и «быть» (англ.).

Как мы становимся самими собой?

Чтобы быть самими собой и определить, кто мы есть, мы не должны использовать других людей и ждать, что они удовлетворят нас. *Признание нашей истинной ценности* даёт нам выбор перестать пренебрегать собой и плохо с собой обращаться. Чтобы быть честными по отношению к себе, мы заглядываем внутрь себя для того, чтобы найти ответы, и обращаемся к нашей Высшей Силе. Веря, что о нас позаботятся, мы начинаем исцеляться. С этого момента мы начинаем познавать новый уровень душевного покоя. Мы обнаруживаем в себе чувство безопасности и самоуважения, не ограниченное ничьим мнением о нас. Продолжая делиться опытом на собраниях, общаясь с соратниками по программе и получая духовный опыт из нашей инвентаризации в Четвёртом Шаге, мы не можем не становиться более настоящими.

Полезна цитата из Преамбулы CoDA:

«Мы пробовали использовать других людей, своих близких, друзей и даже своих детей в качестве своего единственного источника целостности личности, ценности и благополучия и как средство в попытках душевно восстановиться от эмоциональных потерь нашего детства».

Искали ли мы неоднократно отношения для того, чтобы укрепить наше эго, подтвердить целостность нашей личности или просто чувствовать себя хорошо?

Брошюра CoDA «Общие черты созависимости», стр. 20-21

Что для меня значит быть настоящим?

- Это означает преодолевать страх и говорить то, что у меня на уме, действовать напрямую, а не манипулировать.
- «Я пришёл к выводу, что я, действительно, не могу угодить всем и не могу ожидать, что всем понравлюсь. Пока моё поведение согласуется с моими мыслями и чувствами, я есть.
- «Быть настоящим - значит быть самим собой настолько полно и ясно, насколько это возможно, знать и выражать свои чувства, решать проблемы со спокойствием и молитвой».
- Не пытаться оказывать влияние на других людей и не желать, чтобы другой человек изменился, чтобы я был счастлив. Быть настоящим - это осознавать свои пассивные попытки контролировать других, такие как, например: поведение мученика, стремление вызвать чувство вины, манипулирование или разрешение плохо обращаться с нами.
- «Быть истинным не значит быть совершенным или не иметь чувств. Речь идёт о балансе и здоровом уме в моих отношениях и в моей жизни. Речь идёт об использовании Шагов и Традиций как руководящих принципов во всех моих делах».

Из брошюры CoDA «Общие черты созависимости», стр. 20-21

Созависимые отношения и подлинные отношения

По мере того как мы продолжаем свой путь выздоровления от созависимости, мы учимся отличать нездоровые, дисфункциональные отношения от подлинных.

Иногда для созависимых единственным способом почувствовать контроль над своей жизнью является контроль других людей. Безопасные отношения и дружба дают человеку все возможности развития в своём темпе без стыда и манипулирования (чтобы кто-то делал то, что хочет другой), а также готовность преодолевать разногласия. Когда в отношениях одна из сторон предъявляет набор жёстких правил, возможно, это свидетельствует о нездоровом, дисфункциональном поведении.

Более здоровые отношения – это отношения, не окутанные тайной, не покрытые мраком. Выздоровливая по программе CoDA, мы учимся не опасаться неадекватного поведения других людей, а также признавать и брать на себя ответственность за свои действия. В здоровых отношениях нет необходимости хранить тайны в самих отношениях или **вокруг них**. Там, где **есть тайна, могут быть и скрытые мотивы**.

Наша цель по поддержанию здоровых отношений включает в себя следующее: **начинать с дружеских отношений**, поддерживать перспективные отношения в будущем, сохраняя нашу целостность, границы и ценности, а также учиться делиться с другим человеком.

*брошюра CoDA «Очищая луковицу», стр. 24-25
руководство для новичков «Общение с новичками», ред. май 2001 г., стр. 59*

Равенство в отношениях

Вполне можно понять известное чувство поклонения кумирам в период взросления, но я продолжала делать это и во взрослой жизни, не видя ничего плохого в том, чтобы ставить людей на пьедестал – моих родителей, учителей, начальника, терапевта – и пытаться заставить их быть Богом. Я думала, что, если я буду достаточно много работать и достигну значительных результатов, они полюбят меня или, по крайней мере, будут восхищаться мной, уважать меня.

Но все внешние оценки были недостаточны. Всё всегда заканчивалось крушением иллюзий и разочарованием, потому что эти люди были всего лишь людьми. Мои ожидания от них были необоснованными; я убедилась, что настоящие отношения с кем-либо из них были невозможны для меня. Я поняла, что это не их работа – делать что-то для того, чтобы повысить мою самооценку.

Ежедневник CoDA, стр.188

РАНЬШЕ... и СЕЙЧАС

Раньше я надевала «маску», чтобы заслужить твоё одобрение. Я была убеждена, что если бы ты узнал меня настоящую, то отверг бы. – *Сейчас я готова показать тебе себя настоящую.*

Раньше я сразу растворялась в твоей жизни. Чем незаменимее я была для тебя, тем безопаснее я себя чувствовала. – *Сейчас я остаюсь собой. Выстраивая здоровые границы и прямо выражая свои потребности, я отпускаю стремление быть поглощённой тобой.*

Раньше мне было некомфортно, если ты не одобряла то, что я делал, носил или говорил. – *Сейчас мне комфортно с самим собой, моими недостатками и всем остальным. Я люблю и принимаю себя таким, какой я есть.*

Заимствовано из брошюры CoDA «Очищая луковицу», стр. 24-25

ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Маловероятно, что какие-то отдельные человеческие отношения когда-либо будут удовлетворять все мои желания и потребности. Принятие этой идеи приносит некоторый душевный покой и чувство благодарности.
брошюра CoDA «Спонсорство», стр. 35

- Откуда я узнал, что изображать из себя нечто другое безопаснее, чем быть собой?
- Помогла ли мне работа по Четвёртому и Пятому Шагам начать осознавать, кто я и кем хочу быть?
- Могу ли я быть более настоящим в моих нынешних дружеских отношениях?
- Как я помогаю другим людям в моей жизни быть самими собой?
- Что мне нужно, чтобы позволить себе быть собой? Что меня останавливает? Хочу ли я раскрыть всего себя во всех ситуациях?
- Почему мне так важно находиться в настоящем моменте, чтобы быть самим собой?

Где-то между созависимостью и независимостью, которую я превратил в изоляцию, есть позиция, которую я называю взаимозависимостью. Это состояние зависимости друг от друга и надёжности. Воспитание, ободрение, любовь и уважение друг к другу – без подсчёта очков.

УТВЕРЖДЕНИЯ

Сегодня я открываюсь, чтобы получать любовь. И когда я делаю это, я могу любить других.

Главное, чтобы я был честен с самим собой.

Никто больше не определяет, кто я, и не контролирует меня. – **В Этот Момент я выбираю, кто я есть.**

Когда я вступаю в отношения без страха и чувства незащищённости, я отношусь с любовью к самому себе.

Ежедневные медитации CoDA, стр.189

Когда я люблю себя достаточно... Я становлюсь авторитетом самому себе, прислушиваясь к мудрости своего сердца. Так говорит со мной Бог. Это интуиция.

В этот момент ... я есть целое.

Я един со всей Вселенной. Я целостное существо. Я достигаю связи с моей Высшей Силой. Я желаю знать стремления моей души. Я чувствую силу изнутри, чтобы исцелиться..Я знаю, что ни другое человеческое существо, ни чьё-либо мнение обо мне не сделают меня цельным. Я есть целое. Я достоин любви.

Ежедневные медитации CoDA, стр. 135

Получить копию этого текста: goldcoastcoda@gmail.com