

GOLD COAST CoDA FOCUS GROUP

22 November 2008

ОБЩЕНИЕ С МОЕЙ СЕМЬЁЙ

Восьмое обещание Анонимных Созависимых

Я узнаю, что у меня есть возможность возместить ущерб ближним: стать более любящим, душевно близким и готовым прийти на помощь. У меня есть выбор общаться со своей семьёй таким образом, чтобы это было безопасно для меня и уважительно по отношению к ним.

Из брошюры CoDA «Общение и Выздоровление»:

Многие созависимые из дисфункциональных семей испытали явное или скрытое словесное насилие. Вот некоторые вопросы, на которые нам было бы полезно ответить, анализируя личную историю:

- Практиковали ли наши родители нездоровое общение?
- Были ли они нечестны друг с другом или детьми?
- Лгали ли они постоянно сами себе или другим?
- Они злились, ругались или говорили нам, что мы ничего не добьёмся?
- Или словесные оскорбления были более завуалированными и изощрёнными?
- Видели ли мы проявление вербального угождения с целью контроля чувства людей или опеки?
- Прятались ли вещи? Были ли в семье секреты?
- Правил ли балом с виду безобидный, но тонко отточенный, сарказм?
- **Используем ли мы сегодня какие-либо из этих вербальных тактик в нашей жизни или позволяем ли другим использовать их по отношению к нам?**

Рассмотрев коммуникативные привычки, которые когда-то защищали нас, мы можем обнаружить, что многие из них преследуют нас и сегодня. Как только мы опознали эти внутренние и внешние голоса, которые всё ещё причиняют нам вред, мы можем перестать наделять их полномочиями и начать делать выбор в пользу более здоровых решений.

Из Рабочей тетради CoDA, Третья Традиция:

Созависимость может быть незаметной болезнью. Чтобы иметь здоровые и полные любви отношения, мы должны решить, что это действительно то, чего мы хотим. Удерживание этого желания в наших сердцах и умах помогает нам избавиться от одержимости в любое время и любой ценой защитить себя. До выздоровления мы жили в отношениях так, как хотели другие. Ставя на первое место стремление к здоровым отношениям с самими собой, мы учимся новому образу жизни. Когда мы любим и уважаем себя, у нас более здоровые отношения с другими. Любящие отношения включают в себя честность, открытость, готовность, принятие и заботу о себе, поэтому мы можем свободно общаться с другими. Мы учимся отпускать потребность быть наполненными извне, вместо этого учимся быть наполненными изнутри прежде, чем вступать в отношения с другим человеком. Верность себе всегда должна быть на первом месте.

ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ

Из истории Мэри

Мне потребовалось больше года на первый шаг, чтобы я рассмотрела, как на меня повлияло моё детство, какое количество деструктивных моделей поведения я применяла для того, чтобы выжить. Мне не хотелось испытывать те чувства, которые я скрывала столько лет. У меня было ощущение, что проработка моего прошлого будет предательством родителей с моей стороны. Потребовалось некоторое время, чтобы осознать, что эта работа заключалась не в обвинении моих родителей, а в том, чтобы отдать им их ответственность за их поведение. Я поняла, что созависимость передаётся из поколения в поколение, и что мои родители делали то, чему их учили. Их дисфункция была передана им, они её так же передали мне, а я передала её своим детям.

Эта работа заключалась просто в том, чтобы остановить цикл.

(Книга CoDA)

В этот момент я люблю и принимаю свою семью

В списке приоритетов моей матери я была второстепенной. Когда я как бы говорила «тук-тук», я не слышала ответа. Ничего значимого и никакой близости не было в этих отношениях матери и дочери. Теперь, когда моей маме за 80, наши отношения развиваются. Моя мама разговаривает со мной и даже выражает чувства. Теперь благодаря CoDA я хороший слушатель. Я так много узнаю о сильных сторонах моей матери: она эмоционально стабильна, сохраняет старые дружеские отношения и обеспечила себе систему поддержки, чтобы справиться с деменцией моего отца. Я благодарна, что узнала лучше свою маму; я ценю наши новые, возрождённые отношения

CoDA Ежедневник «Здесь и сейчас», стр. 130

ГРАНИЦЫ

Из брошюры «Границы»:

В созависимых семьях границы никогда не бывают одинаковыми изо дня в день. Иногда границ вообще нет. Они сдвигаются и меняются в зависимости от эмоционального климата.

Эмоциональные границы

Мы несём ответственность за то, что делаем со своими чувствами, и как мы их показываем. Другие люди также имеют право на свои чувства и несут ответственность за своё поведение.

Наша обязанность в выздоровлении – **не пытаться исправить** свои чувства или чувства других людей. Мы позволяем другим нести ответственность и иметь свои собственные чувства, не пытаемся их изменить. Когда мы осознаём свои собственные границы, мы уважаем и ценим границы других. Никто не может заставить нас почувствовать то, что мы не хотим чувствовать.

Ментальные границы

Это наш выбор – принимать или отвергать то, что другие говорят о нас и о том, что мы делаем и говорим. Мы начинаем делать собственный выбор по поводу того, что мы думаем. Мы без перебивания или осуждения позволяем другим иметь их собственные мысли. Мысли других могут ранить меня, только если я позволяю.

Из брошюры CoDA «Общение и выздоровление»:

Наши внутренние и внешние коммуникативные привычки формируют наши мысли, чувства, поступки и отношения – т.е. буквально всё, что мы испытываем в жизни.

Если мы не говорим о себе и не выражаем свои чувства открытым, честным и здоровым образом, мы оказываемся в ловушке созависимости – болезни, которая для многих членов является болезнью молчания.

Что такое здоровое общение?

Здоровое общение – чистое, краткое и честное. Чтобы улучшить наше общение, для начала нам необходимо познать наши сердца и сознание. Созависимым постоянно необходимо спрашивать себя: «*Что я думаю, чувствую и в чём нуждаюсь?*»

Ответив однажды на эти крайне важные вопросы, мы можем позволить себе выражать чувства открыто и честно, не поддаваясь контролю со стороны нашего страха перед реакцией других.

Что ведёт к созависимому общению?

Созависимое общение вызвано одной основной силой: страхом и необходимостью этот страх контролировать.

Если мы внимательно посмотрим на чувства и установки, лежащие в основе большинства созависимых отношений, мы обнаружим множество страхов – страхов перед сближением: стыд, внутреннюю убеждённость в нашей собственной никчёмности или боязнь гнева и отвержения со стороны других.

Основная проблема этого нездорового общения в том, что мы ведём себя бесчестно по отношению к самим себе. Каждый раз, когда ради удовлетворения других мы предаём наши драгоценные мысли и чувства, мы предаём себя. Наше истинное «я» может испытывать боль или ярость, но мы ходим с пластиковой улыбкой на лице.

Как мы анализируем наши созависимые коммуникативные модели?

Выработка более здоровых коммуникативных привычек – это процесс. Отличный способ начать работу над этим аспектом нашего выздоровления – письменная инвентаризация нашей истории общения (Четвёртый Шаг). Если мы сделаем это, мы можем обнаружить, что многим из наших созависимых вербальных привычек мы научились в наших семьях или в отношениях со значимыми, но деструктивными людьми.

Как мы меняем наши созависимые коммуникативные модели?

Как нас учат Шаги, мы учимся менять наши созависимые привычки, начиная с принятия, готовности к изменению и последующего действия. Мы не можем изменить то, чего не знаем. Однако никакие знания в мире не помогут, если мы не захотим измениться и не начнём действовать. Мы можем начать этот процесс с проработки всех Двенадцати Шагов в свете наших словесных привычек. Самое важное, о чём необходимо помнить, – это то, что эти шаблоны были выучены, и от них можно отучиться. Возможно, наши словесные привычки управляли нашей жизнью в течение многих лет и защищали нас от небезопасных людей, но сегодня мы можем избавиться от них и пройти через дискомфорт, связанный с изменением старого поведения.

Мысли и идеи о здоровом общении

- Я избегаю заикливания на проблемах и недостатках других людей. Одержимость другими обманчива. Это мешает мне сосредоточиться на моём нездоровом поведении и отношениях.
- Я выражаю свои мнения несмотря на то, что они могут причинить боль и неудобство. Я ставлю себя на первое место, а других, о которых я забочусь, на второе. Я бережно и внимательно отношусь к своим потребностям и желаниям.
- Окружающие меня люди могут отрицательно отреагировать на мои изменения. Некоторые семейные системы увековечивают дисфункцию, потому что они привыкли к дисфункции или их поведение является комфортным. Нездоровая семейная система может стать более нестабильной, если один человек в системе будет придерживаться здоровых способов взаимоотношений.
- Я стремлюсь не оправдываться и не объясняться, даже когда чувствую компульсивное желание сделать это.
- Ставя границы, я говорю медленно, твёрдо и чётко.
- Иногда я откладываю немедленный ответ на вопрос или комментарий, чтобы дать себе время на размышления и чувства.
- Я готовлюсь к трудным разговорам с семьёй. Я разговариваю со своим спонсором и другими друзьями по выздоровлению до и после разговора.
- Я замечаю, когда пытаюсь контролировать других с помощью слов, тона, громкости или непрерывного говорения, или когда другие пытаются контролировать меня таким же образом.
- Посещая свою семью, я стараюсь заметить, когда мне нужно уйти, чтобы побыть какое-то время в одиночестве. Я заранее планирую некоторые стратегии для душевного равновесия.

AFFIRMATIONS

(из брошюры CoDA «Очищая луковицу»)

- Я по-прежнему уверен в самом себе. Я ценю свои достижения, принимаю собственные решения и одобряю своё поведение.
 - Я реалистично смотрю на других и себя. Члены моей семьи здесь не для того, чтобы удовлетворить мои потребности.
 - Я понимаю, что я взрослый человек, способный позаботиться о своих потребностях. Поэтому меня никогда не бросят. Моя Высшая Сила всегда присутствует, чтобы любить и направлять меня.
 - Я остаюсь самим собой. Практикую здоровые границы и прямо выражая свои потребности.
 - В выздоровлении я учусь говорить своей семье «нет», когда мне это нужно.
 - Я сам решаю, когда и сколько времени проводить с семьёй. Я веду дневник о своём избегающем поведении.
 - Хотя я люблю своих кровных родственников, они не всегда могут понять и поддержать изменения во мне.
- (Ежедневные медитации, стр. 274)