

Gold Coast CoDA

Первая субботняя фокус-группа

13 июня 2009 г.

## Служение укрепляет наше выздоровление

Наше общее благополучие следует ставить на первое место; личное выздоровление зависит от единства CoDA.

### *Вторая Традиция*

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.

### *Четвертая Традиция*

Каждой группе CoDA следует оставаться автономной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или CoDA в целом.

### *Седьмая Традиция*

Каждой группе CoDA следует полностью быть самокупаемой, отказываясь от помощи извне.

У каждого из нас есть способность делиться или возможность проявить себя. Когда мы это делаем, мы растем в нашем выздоровлении еще больше.

Мы знаем, что никто из нас не может «сделать все». Каждый из нас получает помощь от собраний, и находится там когда необходимо. Сообщество CoDA полагается на постоянно меняющийся состав добровольцев, несущих служения. Представьте последствия, если никто не пожелает быть полезным или если всю работу сделают всего несколько человек. Опыт показал, что CoDA прекратит свое существование или кучка людей со своими собственными планами снова возьмет на себя ответственность, что приведет к исчезновению CoDA в его истинной форме.

Наша работа по обслуживанию – важная часть полной самокупаемости нашей группы. Мы можем думать, что Седьмая Традиция касается только

финансовых ресурсов; что еще более важно, это то, что она включает наши таланты, идеи, способности, время и заботу. Регулярная ротация служебных позиций дает каждому члену возможность участвовать, гарантируя, что выздоровление будет по-прежнему доступно для нас и для тех, кто следует за ним.

Вот несколько примеров работы нашего сообщества:

- открытие комнаты для встречи – расстановка и уборка стульев;
- приветствие новичков – отвечать на их вопросы в перерывах между собраниями;
- заказ литературы, мытье чашек;
- спонсорство и быть спонсируемым;
- участие в собраниях и выслушивание без осуждения других;
- изучение и применение традиций – высказывание в их поддержку;
- организация общественной деятельности;
- волонтерство на международном уровне – работа в группе, ответы на запросы по электронной почте, помощь с общедоступной информацией или обновление веб-сайтов.

### *Равенство*

Когда члены CoDA объединяются для создания собрания или группы, важно, чтобы все были равными участниками с равным правом голоса и чтобы ответственность за эту группу несли все: никто не делает слишком много или слишком мало (по крайней мере, не надолго!).

Вторая Традиция напоминает нам, что любящая Высшая Сила сильнее отдельного человека, группы или доверенного служащего. Эта Традиция позволяет нам познать смирение путем осознания, откуда исходит руководство нами. Эта Традиция указывает на то, что никто не главенствует в группе, не ставит задач и целей для группы, не решает, что делать с казной группы, и не несёт ответственность за группу.

Четвертая Традиция учит нас, что обмен нашим опытом, силой и надеждой на уровне групп и в нашей работе по обслуживанию является положительным примером того, как наши самостоятельные действия способствуют благополучию CoDA. Неся служение, мы говорим и действуем от имени тех, кому мы служим. На собраниях мы делаем все возможное, чтобы помнить о всемирном Содружестве Анонимных Созависимых и хранить в своих сердцах действительность того, что мы являемся частью этого большого целого.

## *Сначала быть, потом делать*

Для CoDA и для нашего личного выздоровления важно само служение, а не то, что мы делаем непосредственно в нём. Все позиции служения на всех уровнях имеют одинаковую ценность. Признавая свою индивидуальную ответственность перед собранием или группой CoDA, мы также признаем, что являемся группой, которая несет ответственность за самоокупаемость. Например, если не хватает волонтеров для выпуска информационного бюллетеня сообщества CoDA, мы прекращаем его публикацию. Если никто не соглашается сварить кофе, кофе не будет.

## *Дилемма созависимости – созависимость или служение?*

Созависимость: «Если я этого не сделаю, все будет плохо. Вся тяжесть снова на мне».

Служение: «Я выполняю свою часть работы в группе, как каждый человек выполняет его/ее часть работы. Бог главный, а не я».

Мы можем почувствовать желание оказать какую-либо услугу CoDA и в то же время испытывать сопротивление. Возможно, первое решение – попросить Высшую Силу, как каждый Ее понимает, о руководстве, чтобы наш подход к служению был правильным для каждого из нас как личности. Если мы решим по-новому взглянуть на служение, мы можем увидеть в этом возможность изменить свое мышление о помощи, отдаче и действиях. Мы также можем поговорить с другими участниками об их опыте.

Вопросы, которые некоторые члены CoDA сочли полезными:

- Ожидаю ли я большего выздоровления, прежде чем возьму служение?
- Я избегаю служения, потому что считаю, что должен делать это идеально?
- Я избегаю служения, чтобы изолироваться от своей группы?
- Готов ли я внести свой вклад и отказаться от результатов?

## *Почему я должен? Я уже в стрессе и перегружен!*

Служение позволяет нам практиковаться в установлении границ, работе с другими и принятии их, а также в развитии здоровых и любящих отношений с другими в процессе выздоровления.

Это помогает нам становиться более чувствительными к различиям между заботой и опекой, ответом и реакцией, быть человеком, а не делать что-то, чтобы быть им.

- Служение – это практическая демонстрация того, что мы являемся частью группы.
- Это учит нас брать на себя ответственность за собственные нужды.
- Это дает нам возможность практиковать выздоровление с людьми, которые нас поддерживают.
- Это дает нам возможность столкнуться с недостатками нашего характера: такими вещами как перфекционизм, потребность контролировать, потребность «заботиться» и наши чувства страха и стыда.
- Возможно, так мы учимся перепоручать, отпускать и при этом нести ответственность за свои обязательства.
- Это может стать зеркалом, отражающим, какие аспекты в нас могут нуждаться в дополнении или изменении.
- Мы познаем радость совместной работы и роста ради общей цели.

### *Здоровая отдача и здоровая поддержка*

Прежде чем мы станем вносить свой вклад, нам будет полезно понять наши ожидания, слабые и сильные стороны. Полезно иметь представление о том, на какой срок берется служение. Большинство групп и комитетов по обслуживанию имеют максимальные сроки в любом служении, чтобы поддерживать здоровье группы. Служение в CoDA позволяет нам применять духовные принципы Двенадцати Шагов и Традиций на практике. Оно включает в себя здоровый дух отдачи и позволяет нашим собраниям существовать. Благодаря работе по служению, мы ценим и уважаем каждого человека и его выздоровление, таланты и способности.

Когда каждый из нас вносит небольшой вклад в работу по служению, мы можем многого добиться вместе. Мы углубляем свое выздоровление, чтобы практиковать любящие и здоровые модели поведения с теми, с кем мы разделяем служение. Мы видим преимущества здоровой взаимосвязи друг с другом, учимся доверять друг другу и принимать наши различия и сходства.

Мы приходим к пониманию того, что у каждого из нас есть цель и путь, заслуживающие любви и уважения.

Служение – это и подарок, и ответственность. Это не средство, покаяние или территория контроля. Это наш способ передать другим то, что было дано нам. Если каждый из нас предложит небольшой вклад нашего времени и таланта в служение CoDA, потребности CoDA обязательно будут удовлетворены, и CoDA продолжит расти.

Текст, взятый из литературы CoDA

Несение вести

Буклет «Жизнь по Двенадцатому Шагу»

Книга CoDA

Брошюра об участии в CoDA

*Мысли и вопросы для размышления*

- Делаю ли я больше, чем хочу, сохраняю ли модель чрезмерной преданности делу и выгорания?
- Думаю ли я, что никто, кроме меня, не может сделать это «правильно»? Думаю ли я, что если я этого не сделаю, ничего не будет?
- Обижен ли я на оказываемое мной служение? Чувствую ли я себя мучеником или жертвой?
  
- Какие взгляды/убеждения/осознания помогают мне действительно служить CoDA?
- Какая поддержка мне нужна, чтобы быть полезным? Как мы можем поддерживать друг друга в служении?
- Служу ли я, проявляя заботу? Ценю ли я себя и свое служение?
  
- Могу ли я позволить моей группе нести последствия невыполнения составляющих служения?
- Руководствуюсь ли я своей Высшей Силой?
- Придерживаюсь ли я решений группового сознания моей группы ?

- Как я могу применить принципы служения CoDA в своей повседневной жизни и работе?
- **Я несу (Несу ли я)** весть о служении, которое является частью нашего выздоровления?
- Как мне отказаться от результатов?

*Мысли о служении от выздоравливающих членов*

«Я доверенный служащий. Я не управляю».

«Это будет сделано, даже если я этого не сделаю».

«Мне не нужно ждать, пока я достаточно выздоровлю. Служение может привести меня к такому выздоровлению».

«Мне не нужно делать все это и не нужно делать это идеально».

«Служение – это часть любви к себе. Программа CoDA возвращает мне мою жизнь – для меня важно, чтобы CoDA оставалась доступной».

«Служение для меня – это принципы, а не личности».

«Служение – это любой вклад, который я делаю в CoDA, который помогает моему выздоровлению или кому-то другому».