

Семья & Прощение

Обещания выздоровления

У меня есть выбор общаться со своей семьёй таким образом, чтобы это было безопасно для меня и уважительно по отношению к ним.

CoDA 8-е Обещание

~~~~~

В кругу семьи и друзей мы будем вместе с ними духом и телом.

*SLAA 5-е Обещание*

Мы не будем сожалеть о прошлом или желать похоронить его. ..Мы будем интуитивно знать, как справиться с ситуациями, которые раньше парализовали нас.

*Обещания AA (Книга CoDA страница 81)*

Созависимость может быть коварной болезнью. Ставя перед собой цель находиться в здоровых и любящих отношениях, мы должны решить, что это именно то, чего мы по-настоящему хотим. Имея такое намерение в своем сердце и своем разуме, мы можем помочь себе заменить этим желанием свою потребность защищаться всегда и любой ценой.

До выздоровления мы жили согласно тому, что другие хотели в отношениях. Когда мы ставим на первое место свое желание здоровых отношений с собой, мы учимся жить по-новому. Когда мы любим и уважаем себя, тогда и наши отношения с другими становятся более здоровыми. Любящие отношения включают в себя честность, открытость, готовность, принятие и заботу о самих себе, чтобы мы могли свободно идти навстречу другим людям. Мы учимся отпустить потребность быть наполненными извне и учимся быть наполненными изнутри, перед тем как вступить в отношения с другими. Верность себе должна всегда быть на первом месте.

*Tradition Three CoDA Steps & Trads Workbook:*

### Границы

Здоровым отношениям нужны здоровые границы. Мы, взрослые люди, должны поставить ограничения себе. Никто не может решать, что для нас приемлемо. Выставляя четкие границы своему поведению и поведению, которое мы готовы принимать от других, мы начинаем отказываться от того, чтобы наша жизнь управлялась мыслями, чувствами и проблемами других людей. Мы заявляем о том, что принадлежим сами себе и о том, что берем ответственность за самих себя.

Выставление границ не означает нетерпимость или эгоизм. Это значит делать свой собственный выбор, а также не соглашаться с тем, чтобы нам причиняли вред, принимать ответственность за наши собственные убеждения, чувства, действия и постепенно осваивать навыки заботы о себе.

### Родитель самому себе

“Если я принимаю моих родителей такими, какие они есть, я перестаю искать их в других людях. Я думаю, что мы исправляем проблемы со своими родителями в наших нынешних отношениях. У меня были отношения на протяжении долгих лет, потому что партнер был идеальным сочетанием моих матери и отца. Мой внутренний ребенок еще ищет своего идеального родителя. Исцеление в CoDA учит меня быть родителем самому себе. Никто кроме меня не знает, что мне нужно. Если я стану зависимым от кого-либо для того, чтобы получить признание и чтобы он дал мне то, в чем я так нуждаюсь, тогда я всегда буду терпеть неудачу.”

*Джим С - книга CoDA с. 275 & с. 277*

## Принятие границ другого

“Во мне начало что-то меняться. Мой терапевт и те, кто меня поддерживал в выздоровлении, способствовали избавлению от отрицания того, что происходило в моей семье. Возможно, они не были такими здоровыми и любящими; возможно, были даже и жестокими. Когда иллюзия о моей семье начала рушиться, я почувствовала ещё большую боль и начала соприкасаться со своим гневом.”

“Я неуверенно начала говорить о моем новом осознании со своими сестрами и братьями, и в ответ получила неоднозначную реакцию. Иногда казалось, что они меня понимают, а иногда, что они обесценивают меня. Поскольку в моей семье было не принято оказывать помощь или просить друг друга о ней, пока у одного из нас не появились мысли о самоубийстве; ничего не менялось и до тех пор, пока моя сестра, а позже и брат не начали осознавать свою боль и не пошли на лечение. Всю семью попросили принять в этом участие, и я дала себе слово, что буду использовать любую возможность ускорить свое выздоровление. Моя мать (семейный психотерапевт) говорила семьям своих пациентов, что они бессильны перед зависимыми в их жизнях, поэтому им следует сосредоточиться на самих себе; но мне она сказала нечто противоположное, - что мы будем работать над выздоровлением моей сестры. Я начала спорить с ней и была в бешенстве, пока не осознала, насколько безумным был сам спор.”

“Много лет спустя отношения с моей семьей значительно улучшились, но это вовсе не значит, что это было просто. Мне тяжело находиться вместе с родителями длительное время. Когда начинают всплывать старые воспоминания или в мою сторону начинаются безумные заявления, то мне хочется защитить себя так, как я делала это раньше, и я могу быть грубой. Я узнала, что один из способов примириться со своими родителями - это не находиться с ними продолжительное время. “

*История Кэти Т. – Книга CoDA с.203*

### **Здесь и сейчас - я люблю и принимаю мою семью.**

Я никогда не была на первом месте у своей матери. Когда я, условно говоря, “стучалась”, то ответа не следовало. Мы не делились чем-то важным, в этих отношениях дочка-матери не было близости. Моей матери сейчас 80 лет, и наши отношения развиваются. Она разговаривает со мной и даже проявляет чувства. Я слышу её благодаря CoDA. Я узнаю столько нового о сильных сторонах матери: она эмоционально стабильна, сохраняет старую дружбу и нашла поддержку, которая помогает ей справляться со слабоумием отца. Я благодарна за то, что мне удалось узнать свою мать лучше - я ценю наши изменившиеся и обновленные отношения.

*CoDA In This Moment Daily Meditations Book p130*

---

## Отпуская вину

“На первый шаг мне потребовался год, чтобы увидеть, как мое детство повлияло на меня и как я пользовалась деструктивными поведенческими паттернами для того, чтобы выжить. Мне не хотелось испытывать эти чувства, от которых я закрывалась многие годы. Мне казалось, что, оценивая свое прошлое, я предаю родителей. Понадобилось время, чтобы понять, что задача заключалась не в обвинении родителей, а в том, чтобы обозначить их ответственность за их поступки. Я узнала, что созависимость передается через поколения и что мои родители делали то, чему их научили. Им передали их дисфункциональность точно так же, как они передали её мне, и я передала ее дальше своим детям. Задача заключалась в том, чтобы разорвать замкнутый круг.”

*История Мэри - Книга CoDA*

## Прощение и Примирение

Очень важно поработать над прощением перед тем, как возмещать ущерб. Когда мы сегодня в процессе выздоровления отпускаем прошлое, принимаем правду о нем и узнаем о свободе выбора, мы обретаем новое внутреннее спокойствие. Это открывает возможность возобновить отношения с

собой и другими. Не прощая, мы утаиваем обиды, и наше примирение может быть неискренним. Сейчас не время, чтобы действовать "как будто".

Прощение приходит, когда приходит время простить. Первым делом, мы должны проработать и полностью прожить свои чувства. Мы должны выяснить, какой здесь урок для нас, какие новые поведенческие паттерны и реакции должны быть, чтобы остановить насилие и жестокое обращение. Часто урок заключается в освоении навыка заботы о себе, когда мы находимся с другими людьми. Это процесс проживания печали, выполняемый поэтапно, который начинается с отрицания и приводит нас в гнев и грусть. Только пройдя через этот процесс, мы готовы простить. Прощение, которое пришло слишком рано, может быть тщетным, и потребуются заново пройти этот путь.

## От вины к прощению

Некоторым из нас было сложно отпустить прошлое. Нам хотелось двигаться дальше, но мы по-прежнему чувствовали себя застрявшими в желании наказать себя или других за ту боль, которую мы так долго терпели. Шестой и Седьмой Шаги дают нам возможность отпустить старые методы выживания. Нам просто нужно было немного больше помощи, чтобы "быть полностью готовыми к тому, что Бог избавит нас от дефектов характера".

- В этот момент я могу выбрать отпустить желание обвинять себя или других.
- Я отпускаю потребность постоянно защищаться.
- Я примиряюсь с собой, практикуя прощение.
- Я принимаю, люблю и прощаю.
- Я полон терпимости к себе и остальным.
- Не важно, что я пережил, я иду к прощению.
- Когда я учусь доверять своей Высшей Силе и отпускать страх перед другими, меня наполняют любовь и принятие.

*(Making Choices CoDA Booklet p8)*

- Предназначение других людей не в том, чтобы быть источником удовлетворения. Я могу *делиться* с другими чувством удовлетворенности и радости, и я не завишу от других, когда получаю эту радость.
- **Самопрощение.** "Я люблю и принимаю себя. Я взял ответственность за свое поведение с ..... , и сейчас я свободен отпустить прошлое"
- **Прощение других.** "Я разобрался со своими чувствами к..... , и я простил их. Я отпустил свои чувства к ним, и я позволяю миру и любви поселиться в наших отношениях".
- Боже, дай мне душевный покой принять тех, кого я не могу изменить!