

**ПАПКА
ВЕДУЩЕГО**

**практического
МАРАФОНА**

«Работа по 12 Шагам CoDA»

26 июля – 06 августа 2021 года

**«Пройдем Шаги вместе»
(в zoom)**

**Ссылка на присоединение к Конференции:
<https://us02web.zoom.us/j/87378504570>**

При входе вводить Код доступа: **coda-rus21**

Здравствуйте, меня зовут _____, я созависимая, и сегодня я проведу собрание нашего практического Марафона «Работа по 12-ти Шагам CoDA».

Сообщаю, что на собрании нашего Марафона могут присутствовать все, кого интересует 12-Шаговая Программа по освобождению от созависимости - «Анонимные созависимые» (CoDA), но участвовать и высказываться могут только члены Сообщества CoDA.

ПРЕАМБУЛА

**Добро пожаловать к Анонимным Созависимым.
Вы начали путешествие в новый образ жизни, позволяющий
обрести обещанные вам: Счастье, Радость и Свободу.**

Анонимные Созависимые – это сообщество мужчин и женщин, общей целью которых является построение здоровых взаимоотношений. Единственным условием для членства является стремление к здоровым и любящим отношениям. Мы собираемся вместе, чтобы поддерживать друг друга и делиться опытом на пути самопознания – учась любви к самим себе. Жизнь по этой программе позволяет каждому из нас становиться честнее с самими собой по отношению к нашим личным историям и нашему созависимому поведению.

Мы полагаемся на знания и мудрость Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций. Они являются принципами нашей программы и руководством к развитию честных и гармоничных отношений с самими собой и с другими людьми. В CoDA каждый из нас учится выстраивать отношения с Высшей Силой, как мы понимаем её и мы признаем за другими такое же право.

Этот процесс обновления есть дар исцеления для нас. Активно работая по программе Анонимных Созависимых, каждый из нас может наполнить свою жизнь новой радостью, принятием и спокойствием.

А сейчас я предлагаю всем желающим прочитать молитву «О душевном покое» (выключив свои микрофоны):

**Боже, дай мне разум и душевный покой
принять то, что я не в силах изменить,
мужество – изменить то, что могу
и мудрость – отличить одно от другого.**

Добро пожаловать!

Мы приглашаем Вас в Анонимные Созависимые – программу выздоровления от созависимости, где каждый из нас может делиться своим опытом, силой и надеждой в наших усилиях найти свободу, где были пути, и мир там, где было смятение в наших отношениях с собою и другими людьми.

Большинство из нас искало пути преодоления дилемм конфликтов в наших взаимоотношениях и в нашем детстве. Многие из нас выросли в семьях, где зависимость существовала, у некоторых – нет. В любом случае мы обнаружили в каждой из наших жизненных ситуаций, что созависимостью является чрезвычайно глубоко укоренившееся компульсивное поведение, и оно проявляется в наших, иногда умеренно, а подчас экстремально-дисфункциональных семейных и/или других системах.

У каждого из нас свой опыт болезненной драмы пустоты в детстве и взаимоотношений всей жизни. Мы пытались использовать других людей – наших близких, друзей и даже наших детей, как единственный источник собственного достоинства, ценности и хорошего самочувствия и как способ восстановить эмоциональные потери нашего детства. Наши истории, возможно, содержат примеры проявления других сильных зависимостей, которыми временами мы вынуждены пользоваться, чтобы совладать с нашей созависимостью.

Все мы научились выживать, а в CoDA мы учимся жить. Применяя 12 Шагов и принципы, найденные в CoDA, в нашей повседневной жизни и взаимоотношениях, как в прошлом, так и в настоящем, мы можем испытать новое ощущение освобождения от нашего самоистребляющего стиля жизни. Это индивидуальный процесс роста. У каждого свой темп роста, который продолжается, пока мы продолжаем ежедневно открывать для себя волю Бога. Делиться – это наш путь идентификации, он помогает нам освободиться от эмоциональных пут прошлого и компульсивного контроля настоящего.

Неважно, каким драматичным может показаться Ваше прошлое и депрессивным – Ваше настоящее, в программе Анонимных Созависимых есть надежда на новый день.

Больше нет нужды полагаться на других, как на силу, большую Вашей собственной. Вместо этого Вы, возможно, найдёте новую силу, чтобы быть таким, каким вас хочет видеть Бог – Любимым и Свободным.

*Теперь я предлагаю прочитать 12 Шагов и 12 Традиций Анонимных Созависимых, которые являются духовной основой нашего выздоровления. Читать предлагаю по очереди, желающие прочитать Шаги и Традиции, прошу **поднять руку***, перед прочтением прошу представляться.*

*(*в чате есть данная функция)*

12 Шагов Анонимных Созависимых (Co-Dependents Anonymous - CoDA)

- 1.** Мы признали своё бессилие перед другими, признали, что наши жизни стали неуправляемы.
- 2.** Пришли к вере, что сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие.
- 3.** Приняли решение обратить нашу волю и нашу жизнь под защиту Бога, как мы понимали Его.
- 4.** Произвели тщательное и бесстрашное моральное исследование самих себя
- 5.** Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
- 6.** Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
- 7.** Смиренно просили Бога исправить наши изъяны.
- 8.** Составили список всех тех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить причинённый им ущерб.
- 9.** Лично возмещали урон этим людям, где только возможно, кроме тех случаев, когда это возмещение принесло бы этим или другим людям вред.
- 10.** Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
- 11.** Стремилась путём молитвы и медитации улучшить свой сознательный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о даровании силы для её исполнения.
- 12.** Достигнув духовного пробуждения, в результате выполнения этих Шагов, мы старались нести это послание другим созависимым, и использовать эти принципы во всех наших делах.

12 Традиций Анонимных Созависимых (Co-Dependents Anonymous - CoDA)

1. Наше общее благополучие следует ставить на первое место, личное выздоровление зависит от единства CoDA.
2. 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.
3. Единственным условием для членства в CoDA является стремление к здоровым, наполненным любовью отношениям.
4. Каждой группе CoDA следует оставаться автономной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или сообщество CoDA в целом.
5. У каждой группы есть одна главная цель – нести эти идеи другим созависимым, которые ещё страдают.
6. Группе CoDA никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя CoDA каким-либо родственным организациям или посторонним компаниям, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной духовной цели.
7. Каждой группе CoDA следует полностью обеспечивать себя, отказываясь от помощи извне.
8. Сообщество Анонимных Созависимых должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако, наши центры по обслуживанию, могут нанимать оплачиваемых сотрудников.
9. Сообществу CoDA не следует обзаводиться органами управления, но мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Сообщество CoDA не придерживается какого-либо мнения по посторонним вопросам, имя CoDA не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наши отношения с общественностью основываются на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; нам всегда следует сохранять личную анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
12. Анонимность является духовной основой всех наших Традиций, постоянно напоминая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

Порядок проведения и правила участия в Марафоне:

Начало собрания:

Сегодня тема собрания нашего Марафона _____ Шаг и мы зачитаем *молитву и тест* этого Шага из *Рабочей тетради «Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций. Анонимные Созависимые»*.

Читать предлагаю по очереди по абзацам, желающих читать прошу перед прочтением поднимать руку. После прочтения текста Шага мы поделимся своим опытом работы по данному Шагу и ответим на вопросы Шага.

Желающие поделиться своим опытом и ответить на вопросы высказываются в следующем порядке:

- высказываться может человек, не употреблявший алкоголь, наркотики или другие вещества, изменяющие психическое состояние;
- желающие высказаться «*поднимают руку*» (см. функцию в zoom), пишут в чате свое *Имя и 111* или *Имя и +*, также можно указывать номер вопроса, по которому хотите высказаться;
- прошу выступающих говорить по существу и только в рамках обсуждаемого Шага и придерживаться ограничений по времени, налагаемых регламентом - *выступление одного участника ограничивается 3 минутами; повторное высказывание - после всех желающих;*
- напоминаю, что на собрании мы говорим только о себе и своем опыте, не теоретизируем, не критикуем, не даём никому никаких оценок, советов и рекомендаций. Мы работаем над тем, чтобы взять на себя ответственность за собственную жизнь, а не давать советы другим;
- при высказываниях избегаем употребления местоимений МЫ, ВЫ, ТЫ, ОНИ, а также безличных предложений; не употребляем нецензурные слова и выражения; не упоминаем названия алкогольных напитков и веществ, изменяющих сознание;
- поможем сохранить это собрание безопасным местом для всех;
- «обратную связь» (ОС) по высказыванию даем только после собрания и только, если об этом попросят.

Обращаю ваше внимание, что вы можете включить свои камеры, но прошу помнить о своей безопасности и соблюдении 11-ой Традиции CoDA (личной анонимности).

Просьба следить за тем, чтобы ваши микрофоны были выключены при чтении текстов и когда высказываются участники собрания.

Во время проведения Марафона просьба воздержаться от посторонних диалогов в чате собрания; чат следует использовать для того, чтобы заявить о желании высказаться по обсуждаемому Шагу, а также по техническим вопросам.

Я, как Ведущий сегодняшнего собрания Марафона, имею право прервать выступающего в случае нарушения им вышеуказанных правил высказываний или нарушения 12-ти Традиций CoDA. После двух предупреждений «нарушитель», лишается права на высказывание, при этом *его микрофон отключается (с информированием о сути нарушения)*. Если нарушитель не реагирует на замечания и предупреждения Ведущего и его поведение становится *небезопасно* для участников собрания, то он *удаляется* с собрания.

Если на собрании будет нарушена безопасная атмосфера, то я, как *Ведущий*, прерву собрание на 30 секунд и предложу участникам прочитать «*Молитву о душевном покое*».

Завершение собрания:

Спасибо всем, наше время истекло и теперь я буду закрывать наше сегодняшнее собрание. Если у вас не было возможности высказаться, пожалуйста, поговорите с кем-нибудь после встречи или используйте чаты Сообщества для общения, чтобы связаться с кем-то из тех, чьи высказывания на собрании отозвались.

В заключение хочу сказать, что CoDA - это анонимная программа и я прошу уважать анонимность и конфиденциальность каждого человека на этой встрече. Все, что здесь сказано, пусть останется между нами в наших сердцах.

Кто может быть спонсором напишите, пожалуйста, об этом в чате нашего собрания.

Спасибо, что позволили мне служить.

Напоминаю, что мы существуем на добровольные пожертвования, которые вы можете перевести:

на номер карты QIWI 4890494728632332

или

на карту Сбербанка по номеру телефона Казначейя РГВ _____

Теперь, кто желает, может присоединиться к нашей молитве «О Душевном Покое»:

***Боже, дай мне разум и душевный покой
принять то, что я не в силах изменить,
мужество – изменить то, что могу
и мудрость – отличить одно от другого.***
