

**Сообщество Анонимные
Созависимые (CoDA)**

ПАПКА ВЕДУЩЕГО

**ОНЛАЙН СОБРАНИЯ
ГРУППЫ CoDA**

*(тексты для ведения и
чтения на онлайн собраниях)*

Здравствуйте, меня зовут ..., я созависимый (-ая), и сегодня я проведу собрание группы _____ (название группы)
Сообщества Анонимных Созависимых

Сегодня у нас **Открытое** собрание группы CoDA и на собрании могут присутствовать все, кого интересует проблема созависимости и Двенадцатишаговая Программа CoDA. Но прошу учесть, что высказываться на собрании могут только те, кто **признает себя «созависимым»**.

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

ПРЕАМБУЛА

Анонимные Созависимые – это сообщество людей, 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.

* *Анонимные Созависимые (англ. Co—Dependents Anonymous, сокр. CoDA, рус. [КóДА])*

Теперь я предлагаю взять паузу и успокоить мысли сегодняшнего дня
(Ведущий делает паузу в 15-20 секунд, чтобы участники собрания могли собраться с мыслями)
А сейчас я прочитаю молитву «О душевном покое» и предлагаю всем желающим присоединиться, 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 путы, 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 написать об этом в чате или поставить «+».
Перед прочтением прошу представляться.

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, кино, телевидением и всех других формах общественных коммуникаций.
- 12.** Анонимность является духовной основой всех наших Традиций, постоянно напоминая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

ТЕМЫ СОБРАНИЙ

(предлагаемые варианты)

« Первый Шаг для «новичка»»	когда на собрание приходит «новичок» (<i>человек первый раз пришедший на собрание группы CoDA и признающий себя «созависимым»</i>) - на собрании читается текст 1-ого Шаг с Моделями созависимости и участники собрания делятся опытом принятия/прохождения/работы по 1-му Шагу CoDA
«Шаги»	<i>поочередно</i> читают 12 Шагов CoDA по книге - « Анонимные созависимые » («CoDA Blue Book») <i>или</i> по книге - « <u>Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций. Анонимные созависимые. Рабочая тетрадь</u> » и участники собрания делятся опытом работы по ним
«Традиции»	<i>поочередно</i> читают 12 Традиций CoDA по книге « <u>Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций Анонимных созависимых. Рабочая тетрадь</u> » и делятся опытом (работы/служения) по очередной читаемой Традиции
«Модели созависимости»	<i>поочередно</i> читают <u>Модели созависимости и Модели выздоровления</u> и делятся опытом принятия, самоидентификации и применения здоровых паттернов выздоровления в жизни
«Обещания»	<i>поочередно</i> читают 12 Обещаний Анонимных созависимых и делятся опытом понимания и применения в жизни
«Чувства»	«выражение чувств» - участники собрания делятся своим опытом, как понимают, что значит чувствовать; как принимают чувства; делятся тем, что чувствуют и т.п.
«Служение»	участники собрания делятся опытом служения в Сообществе CoDA
«Спонсорство»	участники собрания делятся опытом спонсорства - работы по программе 12-ти Шагов CoDA со спонсором или подспонсорным
«Достижения»	участники собрания делятся достижениями за день, за неделю, за месяц и т.п., т.е. за тот временной период, который важен для него
«Итоги недели»	делятся итогами за неделю (достижениями, опытом и т.п.)
«Спикерское собрание»	Спикер делится своим опытом выздоровления по программе 12 Шагов CoDA (каким он был до CoDA, что привело его в Сообщество, как начал работать по 12 Шагам, поиском спонсора и т.д.; делится своими достижениями и победами и тем, каким он стал сейчас).
«На сегодня»	делимся тем, что волнует на сегодня – своими переживаниями, радостями, чувствами, достижениями...

* Темы собраний определяются на Рабочем Собрании группы и утверждаются групповым сознанием (голосованием). Рекомендуется для одного собрания не более 4-5 тем (дабы не было «эмоционального перегрева» участков собрания). Важно не менее одного раза в неделю читать на собрании Шаги и Традиции CoDA.

НАЧАЛО СОБРАНИЯ:

(слова Ведущего собрания)

Благодарю за служение!

I. Мы прочитали все основополагающие тексты Сообщества CoDA и теперь у меня есть несколько традиционных вопросов к участникам собрания:

1. Есть ли у нас сегодня на группе Новички?

- *Прошу представиться, включив микрофон, или написать свое имя в чате нашего собрания*
- *Собрание группы «Единство CoDA» является «открытым» собранием и на нем могут присутствовать все, кого интересует проблема созависимости и Двенадцати шаговая программа CoDA, но высказываться на собрании могут только те, кто признает себя созависимым.*
- *Согласно Третьей Традиции «Единственным условием для членства в CoDA является стремление к здоровым, наполненным любовью отношениям». Есть ли у вас такое стремление?*
- *Добро пожаловать на наше собрание, а также на собрания других групп сообщества CoDA. После окончания собрания вы можете задать вопросы в нашей «чайной».*

2. Есть ли у нас те, кто отмечает сегодня юбилей или другие даты и события, которыми хотелось бы поделиться?

II. На сегодняшнем собрании у нас есть несколько традиционных тем:

- *если на собрании есть «Новичок», то первая тема собрания - **Первый шаг для Новичка**» и Ведущий собрания зачитывает текст Первого Шага и Модели созависимости*
- *в зависимости от дня проведения собрания озвучиваются утверждённые на рабочем собрании темы – **«Шаг», «Традиция», «Модели»** и т.д. (см. «Темы собраний»)*
- **дополнительные темы** – вопросы к участникам собрания, чтобы те поделились опытом проживания/преодоления/понимания какой-либо ситуации, или проблемы; опытом работы по какому-либо Шагу или Традиции ...?

Просьба вопросы к участникам собрания - дополнительные темы писать в чате нашего собрания (но не более 3-х тем).

III. И прежде чем высказываться я напому всем присутствующим «Основы ведения и участия в собрании»

Для «новичка»

(зачитывается, если на группе «новичок»)

ШАГ ПЕРВЫЙ: "Мы признали свое бессилие перед другими, признали, что наши жизни стали неуправляемыми"

Многие из нас задавались вопросами: «Что такое созависимость? Созависимый ли я?» Прежде чем решить, нам нужны были точные определения и критерии диагностики. Анонимные Созависимые, как определено в 8-ой традиции, являются непрофессиональным товариществом. Мы не предлагаем определения или критерии диагностики созависимости, с уважением оставляя профессиональным психиатрам и психологам выполнить эту задачу. Что мы предлагаем на основе нашего личного опыта - это характерные положения и модели поведения, которые описывают, как выглядели наши истории созависимости.

Мы считаем, что выздоровление начинается с честного самодиагноза. Мы пришли к принятию нашей неспособности поддерживать здоровые, благотворные отношения с самими собой и другими. Мы начали понимать, что причина лежит в устойчивых деструктивных моделях жизни. Мы обнаружили, что эти модели можно разбить на следующие основные категории: *отрицание, низкое самоуважение, уступчивость, контроль и избегание.*

Следующий список предлагается как инструмент для самооценки. Он может оказаться действительно полезным новичкам, начинающим понимать - что есть созависимость. Также он может быть полезен и выздоравливающим уже в течение некоторого времени, чтобы определить, какие черты требуют внимания и изменений. Мы считаем полезным обдумать, какая из пометок - *всегда, обычно, иногда или никогда* - соответствует каждому пункту списка.

Модели Отрицания: Созависимые часто...

- с трудом определяют, что они чувствуют.
- преуменьшают, подменяют или отрицают то, что действительно чувствуют.
- воспринимают себя абсолютно бескорыстными и преданными благополучию других.
- недостаточно понимают истинные чувства и потребности других людей.
- наделяют других отрицательными чертами своего характера.
- думают, что могут позаботиться о себе, не обращаясь за помощью к другим.
- маскируют свою боль различными способами, такими как гнев, юмор или уход в изоляцию.
- выражают негативные чувства или агрессию в уклончивой и пассивной манере.
- не признают недоступность тех людей, к которым их влечёт.

Модели Низкой Самооценки: Созависимые часто...

- с трудом принимают решения.
- сурово судят свои мысли, слова и поступки, всегда как не достаточно хорошие.
- испытывают стыд и смущение, принимая признание, похвалу или подарки.
- ставят чужое одобрение своего образа мысли, чувств и поведения выше своего собственного.
- не воспринимают себя достойными любви или ценными личностями.
- ищут признания и похвалы, чтобы преодолеть чувство неполноценности.
- с трудом признают ошибки.
- нуждаются в том, чтобы выглядеть правильными в глазах других и даже могут солгать, чтобы казаться хорошими.
- не способны определить или попросить то, в чём они нуждаются и чего хотят.
- считают себя выше других.
- ожидают, что другие обеспечат им чувство защищённости.
- с трудом: приступают к работе, соблюдают сроки и доводят дела до конца.
- затрудняются в расстановке здоровых приоритетов и границ.

Модели Уступчивости: Созависимые часто...

- чрезмерно терпимы и преданы, оставаясь в неблагоприятных ситуациях слишком долго.
- поступают своими ценностями и принципами, чтобы избежать отвержения или гнева других.
- откладывают свои собственные интересы, для того, чтобы делать то, что хотят другие.
- очень восприимчивы к чувствам других и перенимают те же самые чувства.
- боятся выражать свои убеждения, мнения и чувства, когда они отличаются от убеждений, мнений и чувств других людей.
- принимают секс, когда на самом деле хотят любви.
- принимают решения, не задумываясь о последствиях.
- отказываются от своей правды, чтобы получить одобрение других или избежать перемен.

Модели Контроля: Созависимые часто...

- убеждены, что другие люди не способны позаботиться о себе.
- пытаются убедить других, что им думать, делать или чувствовать.
- свободно раздают советы и указания, даже если их не просят об этом.
- обижаются, когда другие отказываются от их помощи или отвергают их советы.
- щедро осыпают подарками и любезностями тех, на кого хотят оказать влияние
- используют секс для получения одобрения и принятия.
- должны чувствовать себя нужными, чтобы иметь отношения с другими.
- требуют, чтобы другие шли навстречу их потребностям.
- используют все свои таланты и обаяние, чтобы убедить окружающих в своей способности быть заботливыми и сострадательными.
- вызывают в других чувства вины и стыда, чтобы манипулировать ими.
- отказываются сотрудничать, идти навстречу или договариваться.
- занимают позицию безразличия, беспомощности, авторитета или принимают разгневанный вид, чтобы манипулировать исходом дела.
- злоупотребляют терминологией выздоровления, пытаясь контролировать поведение других.
- делают вид, что соглашаются с другими, чтобы добиться своего.

Модели Избегания: Созависимые часто...

- провоцируют других на то, чтобы те отвергали их, стыдили или злились на них.
- строго судят то, что думают, говорят или делают другие.
- избегают эмоциональной, физической или сексуальной близости для поддержания дистанции.
- позволяют своей зависимости от людей, мест, вещей мешать им в установлении близких отношений.
- применяют неопределённый и уклончивый стиль общения, чтобы избежать конфликта и столкновений.
- отказываются применять инструменты выздоровления, уменьшая свои возможности обрести здоровые взаимоотношения.
- подавляют свои эмоции или потребности, чтобы избежать чувства уязвимости.
- притягивают людей к себе, но когда другие сближаются с ними, отталкивают их.
- отказываются отпустить своеволие, чтобы избежать необходимости положиться на силу более могущественную, чем их собственная.
- убеждены, что проявление эмоций – это признак слабости.
- сдерживают выражение признательности и одобрения.

ОСНОВЫ ВЕДЕНИЯ И УЧАСТИЯ В СОБРАНИИ:

1. Каждый выступающий говорит только о своих чувствах, переживаниях, взглядах и опыте; не теоретизирует, не критикует, не даёт никому никаких оценок, советов и рекомендаций.
2. Просим Вас **не** употреблять местоимений МЫ, ВЫ, ТЫ, ОНИ, а также безличных предложений; **не** употреблять нецензурные слова/выражения; **не** упоминать название алкогольных напитков и веществ, изменяющих сознание; названия реабилитационных центров и религиозных организаций.
3. Нельзя прерывать выступающего, задавать ему вопросы, комментировать услышанное, «давать обратную связь» по высказыванию.
4. Все присутствующие на собрании обязаны сохранять анонимность лиц и услышанных событий и рассказов.
5. Высказываться может человек, не употреблявший сегодня алкоголь, наркотики или другие вещества, изменяющие психическое состояние.
6. Выступая, помните о времени, чтобы возможность высказаться имел каждый.
7. Во время собрания воздержитесь от посторонних диалогов в чате конференции; чат следует использовать для того, чтобы заявить о желании высказаться или по техническим вопросам.
8. Желющие высказаться пишут в чате - **111**, желающие высказаться по второму кругу пишут в чате - **222**. Все высказываются по порядку согласно очереди в чате.
9. Просьба следить за тем, чтобы ваши микрофоны были выключены, когда высказываются другие участники собрания; включать ваш микрофон только, когда собираетесь высказываться **ВЫ**.
10. Обращаем ваше внимание, что вы можете включить свои камеры, но просим помнить о своей безопасности (в Telegramm камеры не включаются).
11. Ведущий имеет право прервать выступающего в случае, если он нарушает «Основы участия в собрании» (даёт советы, оценки, критикует действия окружающих и т.п.; если выступление переходит в рассказ о третьем лице и его жизни; если выступающий превышает свой временной лимит высказывания в 3-5 минут).
12. Собрание длится 1 час _____ мин. После собрания вы можете присоединиться к «чайной», которая длится _____ минут после завершения собрания.

Просьба помнить, что собрания групп CoDA предназначены для того, чтобы их члены «делились с друг другом своим опытом, силами и надеждами, чтобы решать свою общую проблему и помочь другим выздороветь от созависимости». Мы поддерживаем, а не критикуем, мы принимаем друг друга такими, какие мы есть.

Напоминаю, что каждый выступающий прежде чем высказаться, представляется: «Привет я, я Созависимый (-ая)» и просим вас сохранять анонимность относительно своих других зависимостей

Добро пожаловать высказываться.

Спасибо всем, теперь я буду закрывать наше сегодняшнее собрание и вначале давайте по кругу зачитаем 12 Обещаний Анонимных Созависимых:

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

Я могу ожидать чудесных изменений в моей жизни благодаря работе по Программе Анонимных Созависимых. Поскольку я предпринимаю честные усилия, чтобы работать по 12 Шагам и следовать 12 Традициям.

- 1.** Я познаю новый смысл понятия принадлежности. Ощущение опустошения и одиночества исчезнут.
- 2.** Я больше не контролирую моими страхами. Я преодолеваю мои страхи и приступаю к действию с мужеством, неприкосновенностью и чувством собственного достоинства.
- 3.** Я познаю новую свободу.
- 4.** Я освобождаю себя от мучительного беспокойства, чувства вины и сожалений по поводу моей прошлой и настоящей жизни. Я осведомлен в достаточной степени, чтобы не воспроизводить те же самые ситуации.
- 5.** Я познаю новую любовь и принятие самого себя и других людей. Я чувствую себя по-настоящему достойным любви, любящим и любимым.
- 6.** Я учусь воспринимать себя как равного другим людям. Все мои новые и обновленные отношения построены на равных с моими партнерами.
- 7.** Я способен к развитию и поддержанию здоровых и любящих отношений с другими людьми. Потребность контролировать и манипулировать другими людьми исчезнут, поскольку я учусь доверять тем людям, которые достойны доверия.
- 8.** Я учусь, каким образом можно исправить мои отношения с ближними, чтобы я смог стать более любящим, близким и терпеливым. У меня есть выбор общаться с членами моей семьи таким образом, что это безопасно для меня и уважительно по отношению к ним.
- 9.** Я отдаю себе отчет в том, что я - уникальное и драгоценное творение.
- 10.** Мне не нужно больше полагаться исключительно на других людей, чтобы обеспечить мое ощущение собственной ценности.
- 11.** Я доверяю руководству, которое я получаю от моей Высшей Силы и прихожу к вере в мои собственные способности.
- 12.** Я постепенно начинаю переживать опыт прояснения ума, укрепления сил и духовного роста в моей повседневной жизни.

ЗАВЕРШЕНИЕ СОБРАНИЯ:

1. Давайте ещё раз поприветствуем Новичков и поздравим юбиляров (*Ведущий собрания называет новичков и юбиляров по имени - аплодисменты*). Предлагаю Новичкам, если есть вопросы, остаться в конференции на «чайную», которая длится _____ мин после завершения собрания.
2. Те, кто готов быть Спонсором, напишите, пожалуйста, об этом в чате.
3. Новости и сообщения от нашей группы и Сообщества Анонимных Созависимых (*Ведущий зачитывает сообщения от группы на текущий месяц, а также, при наличии, сообщения от Сообщества CoDA*).
4. Напоминаю, что согласно 7 Традиции Сообщество CoDA существует на добровольные пожертвования, которые вы можете перевести по _____
5. В заключение хочу сказать, что все разговоры конфиденциальны. Всё, что здесь сказано, должно остаться в стенах этой комнаты и в нашем сознании.
6. Для тех, кто недавно вступил в наше сообщество, хочу сказать:

Какие бы ни были ваши трудности, найдутся среди нас те, кто пережил подобные невзгоды. Если вы готовы к изменениям, вы найдёте поддержку. Вы узнаете, что можно облегчить самое трудное положение, можно помочь любому горю. Мы все несовершенны и, может быть, наше поведение не отражает полностью той теплоты, которую мы чувствуем к Вам. Со временем Вы увидите, что хотя мы не всегда друг другу нравимся, но мы всегда друг друга любим, ценим и уважаем. Беседуйте между собой, обсуждайте разные вопросы, но пусть не будет сплетен и критики в чей-либо адрес. Пусть МИР, МУДРОСТЬ и ЛЮБОВЬ укрепляются в ваших душах с каждым днём.

7. 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.***

Собрание группы завершено и теперь время «Чайной» - время свободного общения после собрания группы.

Рекомендации для безопасного общения в "Чайной":

«Просим высказываться только о своих чувствах, переживаниях, взглядах и опыте; не теоретизировать, не критиковать, не давать никому никаких оценок, советов и рекомендаций; обратную связь давать только по запросу; не употреблять нецензурные слова и выражения; не упоминать название алкогольных напитков и других веществ, изменяющих психическое состояние. Просим не прерывать высказывающегося и помнить о времени, чтобы возможность высказаться имел каждый»

Модели выздоровления Анонимных Созависимых (CoDA)

< перевод 2019 г. >

МОДЕЛИ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ОТ МОДЕЛЕЙ ОТРИЦАНИЯ

Созависимые часто...	В выздоровлении...
С трудом определяют, что они чувствуют	Я осознаю и признаю свои чувства. зачастую в момент их проживания. Я знаю разницу между моими мыслями и моими чувствами.
Преуменьшают, подменяют или отрицают то, что действительно чувствуют	Я целиком и полностью принимаю все свои чувства; все они имеют право на существование и все они важны.
Воспринимают себя абсолютно бескорыстными и преданными благополучию других	Я осознаю разницу между проявлением внимания и опекой. Я признаю, что опека над другими часто обусловлена необходимостью извлечения личной пользы.
Недостаточно понимают истинные чувства и потребности других людей	Я обладаю способностью испытывать сопереживание к чувствам и потребностям других людей.
Наделяют других отрицательными чертами своего характера.	Я признаю, что мне могут быть присущи отрицательные черты характера, которые я часто обнаруживаю в других людях.
Думают, что могут позаботиться о себе, не обращаясь за помощью к другим.	Я признаю, что иногда я нуждаюсь в посторонней помощи.
Маскируют свою боль различными способами, такими как гнев, юмор или уход в изоляцию.	Я имею представление о своих болезненных чувствах и выражаю их уместным образом.
Выражают негативные чувства или агрессию в уклончивой и пассивной манере.	Я способен выражать свои чувства открыто, прямо и спокойно.
Не признают недоступность тех людей, к которым их влечёт.	Я стремлюсь к близким взаимоотношениям только с теми людьми, которые хотят и способны устанавливать здоровые и полные любви взаимоотношения.

МОДЕЛИ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ОТ МОДЕЛЕЙ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ

Созависимые часто...	В выздоровлении...
С трудом принимают решения.	Я верю в свою способность принимать эффективные решения.
Сурово судят свои мысли, слова и поступки, всегда как не достаточно хорошие.	Я принимаю себя таким, какой я есть. Я ставлю успех в развитии выше совершенства.
Испытывают стыд и смущение, принимая признание, похвалу или подарки.	Я чувствую себя по-настоящему достойным признания, похвалы или подарков, которые я получаю.
Ставят чужое одобрение своего образа мысли, чувств и поведения выше своего собственного.	Я ценю мнение тех людей, которым я доверяю, не испытывая необходимости получать их одобрение. Я уверен в себе.
Не воспринимают себя достойными любви или ценными личностями	Я признаю себя человеком, достойным любви и уважения.
Ищут признания и похвалы, чтобы преодолеть чувство неполноценности	Сначала я ищу своё собственное одобрение и тщательно исследую свои мотивы, когда ищу чужое одобрение.
С трудом признают ошибки.	Я продолжаю свой личный самоанализ и, когда я не прав, сразу признаю это.
Нуждаются в том, чтобы выглядеть правильными в глазах других и даже могут солгать, чтобы казаться хорошими.	Я честен с самим собой в отношении своих поступков и мотивов. Я чувствую себя в достаточной безопасности, признавая свои ошибки перед собой и другими, при этом выслушивая их мнение, не испытывая угрозу.
Не способны определить или попросить то, в чём они нуждаются и чего хотят.	Я иду навстречу своим нуждам, потребностям и желаниям, когда это возможно. Я обращаюсь за помощью, когда это необходимо и уместно.
Считают себя выше других.	Я ощущаю себя равным другим людям.
Ожидают, что другие обеспечат им чувство защищённости.	С помощью своей Высшей Силы я обеспечиваю свою безопасность в жизни.
С трудом: приступают к работе, соблюдают сроки и доводят дела до конца.	Я избегаю волокиты, выполняя свои обязательства своевременно.
Затрудняются в расстановке здоровых приоритетов и границ.	Я способен устанавливать и поддерживать здоровые приоритеты и границы в своей жизни.

МОДЕЛИ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ОТ МОДЕЛЕЙ УСТУПЧИВОСТИ

Созависимые часто...	В выздоровлении...
Чрезмерно терпимы и преданы, оставаясь в неблагоприятных ситуациях слишком долго	Я предан своей безопасности и защищенности и выхожу из ситуаций, в которых чувствую себя небезопасно, либо которые несовместимы с моими здоровыми целями.
Поступаются своими ценностями и принципами, чтобы избежать отвержения или гнева других.	Я стойко уверен в своих собственных ценностях, даже если другие не согласны со мной, либо начинают испытывать злость.
Откладывают свои собственные интересы, для того, чтобы делать то, что хотят другие	Я учитываю свои интересы и чувства, когда меня просят поучаствовать в планах других людей.
Очень восприимчивы к чувствам других и перенимают те же самые чувства	Я умею отделять свои чувства от чувств других людей. Я позволяю себе проживать свои собственные чувства и позволяю другим людям быть ответственными за их собственные чувства.
Боятся выражать свои убеждения, мнения и чувства, когда они отличаются от убеждений, мнений и чувств других людей	Я уважаю свои собственные мысли, чувства и мнения и выражаю их уместным образом.
Принимают секс, когда на самом деле хотят любви.	Моя сексуальность основывается на подлинной близости и взаимности. Когда у меня возникает необходимость чувствовать себя любимым, я выражаю свои подлинные сердечные желания. Я не соглашаюсь на секс без чувства любви.
Принимают решения, не задумываясь о последствиях.	Я обращаюсь за руководством к своей Высшей Силе и принимаю во внимание возможные последствия перед тем, как принять решения.
Отказываются от своей правды, чтобы получить одобрение других или избежать перемен	Я отстаиваю свою правду и поддерживаю свою целостность, вне зависимости от одобрения окружающих, даже если это означает претворение сложных изменений в моей жизни

МОДЕЛИ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ОТ МОДЕЛЕЙ КОНТРОЛЯ

Созависимые часто...	В выздоровлении...
Убеждены, что другие люди не способны позаботиться о себе.	Я осознаю, что за редким исключением, другие взрослые люди способны управлять своей собственной жизнью.
Пытаются убедить других, что им думать, делать или чувствовать.	Я принимаю мысли, чувства и выбор других людей, хотя я и не всегда согласен с ними.
Свободно раздают советы и указания, даже если их не просят об этом.	Я даю советы только, когда меня просят об этом.
Обижаются, когда другие отказываются от их помощи или отвергают их советы.	Я с согласием принимаю способность других людей позаботиться о себе самих.
Щедро осыпают подарками и любезностями тех, на кого хотят оказать влияние.	Я внимательно и честно исследую свои мотивы, готовясь подарить подарок.
Используют секс для получения одобрения и принятия.	Я заботливо принимаю и с уважительным теплом отношусь к своей сексуальности, как к важной части своей жизни, свидетельствующей о моём здоровье и целостности. Я больше не использую свою сексуальность, чтобы получить одобрение других людей.
Должны чувствовать себя нужными, чтобы иметь отношения с другими	Я развиваю взаимоотношения с другими людьми, основанные на равенстве, близости и гармонии.
Требуют, чтобы другие шли навстречу их потребностям.	Я нахожу и использую такие ресурсы, которые обеспечивают мои нужды и потребности без необходимости что-то требовать от других людей. Я прошу о помощи, когда она действительно мне нужна, не возлагая ложных ожиданий.
Используют все свои таланты и обаяние, чтобы убедить окружающих в своей способности быть заботливыми и сострадательными.	Я искренне веду себя с другими людьми, позволяя проявляться моей искренней заботе и состраданию.
Вызывают в других чувства вины и стыда, чтобы манипулировать ими.	Я спрашиваю напрямую то, что я хочу и что мне нужно, и результаты доверяю своей Высшей Силе. Я больше не манипулирую в достижении своих нужд и желаний при помощи вины и стыда.
Отказываются сотрудничать, идти навстречу или договариваться.	Я сотрудничаю, вступаю в переговоры и иду навстречу другим людям, тем способом, который сохраняет мою целостность.
Занимают позицию безразличия, беспомощности, авторитета или принимают разгневанный вид, чтобы манипулировать исходом дела	Я отношусь к другим людям с уважением и вниманием и доверяю своей Высшей Силе удовлетворение своих потребностей и желаний.
Злоупотребляют терминологией выздоровления, пытаясь контролировать поведение других.	Я использую свою программу выздоровления для своего собственного роста, а не с целью манипулировать и контролировать других людей.
Делают вид, что соглашаются с другими, чтобы добиться своего.	Мое общение с другими людьми является честным и искренним.

МОДЕЛИ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ ОТ МОДЕЛЕЙ ИЗБЕГАНИЯ

Созависимые часто...	В выздоровлении...
Провоцируют других на то, чтобы те отвергали их, стыдили или злились на них.	Я побуждаю других людей на здоровые реакции и наполненное любовью отношение ко мне.
Строго судят то, что думают, говорят или делают другие.	Я сохраняю непредубеждённости и принимаю других такими, какие они есть.
Избегают эмоциональной, физической или сексуальной близости для поддержания дистанции.	Я вступаю в эмоциональную, физическую или сексуальную близость, когда она здоровая и подходит для меня.
Позволяют своей зависимости от людей, мест, вещей мешать им в установлении близких отношений.	Я практикую своё выздоровление для развития здоровых и полноценных взаимоотношений.
Применяют неопределённый и уклончивый стиль общения, чтобы избежать конфликта и столкновений.	Я применяю прямой и открытый стиль общения, чтобы разрешать конфликты и правильно справляться с разногласиями.
Отказываются применять инструменты выздоровления, уменьшая свои возможности обрести здоровые взаимоотношения	Когда я использую инструменты личного выздоровления, я способен на развитие и поддержание здоровых взаимоотношений согласно своему личному выбору.
Подавляют свои эмоции или потребности, чтобы избежать чувства уязвимости.	Я принимаю свою собственную уязвимость, доверяя и уважая свои чувства и потребности.
Притягивают людей к себе, но когда другие сближаются с ними, отталкивают их	Я с радостью открыт для близких отношений, при этом поддерживая здоровые границы.
Отказываются отпустить своеволие, чтобы избежать необходимости положиться на Силу более могущественную, чем их собственная.	Я верю и доверяю Силе, более могущественной, чем я. Я охотно передаю своеволие своей Высшей Силе.
Убеждены, что проявление эмоций – это признак слабости.	Я с уважением отношусь к своим подлинным эмоциям и делюсь ими при необходимости.
Сдерживают выражение признательности и одобрения	Я свободно выражаю признательность и благодарность другим людям.

Recovery Patterns of Codependence may not be reprinted or republished without the express written consent of Co-Dependents Anonymous, Inc. This document may be reprinted from the website www.coda.org (CoDA) for use by members of the CoDA Fellowship. Copyright © 2019 Co-Dependents Anonymous, Inc. All rights reserved.

Модели Выздоровления от Созависимости не могут быть перепечатаны или переизданы без письменного согласия Корпорации Анонимные Созависимые. Этот документ может быть распечатан с сайта www.coda.org (CoDA) участниками Сообщества Анонимные Созависимые. © 2019 Корпорация Анонимные Созависимые. Все права защищены.

12 Принципов Служения Анонимных Созависимых (CoDA)

1. Члены Содружества Анонимных Созависимых, в выполнении воли любящей Высшей Силы, продвигаются в своем личном выздоровлении, осуществляют деятельность по обеспечению существования своих групп и своей программы, и несут весть другим созависимым, которые все еще страдают. Они также могут коллективно утверждать и создавать службы или комитеты, и уполномочивать доверенных исполнителей для выполнения работ по служению.
2. Содружество CoDA обладает ответственностью определения, через групповое сознание, той работы по служению, которая должна быть выполнена, и лучший способ для выполнения этой работы. Такое руководство выражается через наше групповое сознание. Руководство несет за собой ответственность; таким образом, группы CoDA добросовестно обеспечивают достаточное финансирование и поддержку работ по служению, которые они утверждают.
3. Решения о работах по служению и все дела в Сообществе CoDA принимаются в процессе принятия решений через групповое сознание. Для того чтобы действовал этот духовный демократический процесс, поощряется, чтобы мог участвовать каждый член группы, изучая все факты и варианты касающегося вопроса, с уважением выслушивая все мнения, а затем обдумывая и сосредотачиваясь на обретении воли любящей Высшей Силы. В конечном итоге, мы честно и уважительно рассматриваем вопрос, чтобы определить необходимый образ действий. Желаемым результатом является единодушие в группе; а групповым сознанием - голосование большинством голосов.
4. Все те, кто добровольно принимают на себя работы по служению в CoDA, служа в комитетах, советах, или объединениях, являются доверенными исполнителями, а не авторитетами. В идеале, доверенные исполнители несут добровольное служение из желания следовать воли их Высшей Силы, из благодарности за подарки, которые они получили в CoDA, из желания вырасти в своей способности создавать и поддерживать здоровые отношения, и вносить в CoDA тот посильный вклад, что могут из себя. Содружество признает необходимость выбирать наиболее компетентных людей, готовых служить в качестве доверенных исполнителей. Порой, доверенные исполнители могут нанимать на коммерческой основе сторонних лиц за пределами Сообщества.
5. Доверенные исполнители несут прямую ответственность перед теми, кому они служат, и им следует чтить работу группового сознания при вынесении решений и придерживаться этих решений в отношении своей работы по служению. Сообщество также признает необходимость и право членов CoDA уважать их собственный опыт, силу и надежду, и волю их Высшей Силы, в том виде как она выражается для них. В случае, если решения группового сознания нарушают личные ценности человека и делают невозможным его участие, человек может отказаться от обязанностей по служению.
6. Содружество гарантирует доверенным исполнителям право и полномочия, чтобы свободно принимать решения соразмерно со своими обязанностями и право участвовать в принятии групповым сознанием решений, касающихся их обязанностей. Каждому члену CoDA также гарантируется право на инакомыслие, выраженное в уважительной форме, в процессе принятия решений групповым сознанием. Член CoDA может свободно и смело высказывать любые личные обиды, при условии, что никакой конкретный человек или группа без предупреждения не являются субъектом жалобы. Участникам рекомендуется соблюдать их собственную целостность, а также целостность других людей.
7. Доверенные исполнители практикуют Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций в своей работе по служению и во всех своих делах. Доверенные исполнители не

стремятся к власти, престижу, богатству, статусу, или известности; не управляют, не принуждают и не пытаются контролировать других; не давят на личные интересы, не поощряют разногласия, а также не продвигают посторонние вопросы за счет CoDA. Поскольку вопросы, связанные с властью, волеизъявлением, деньгами, собственностью и престижем могут возникать и возникают в результате работы по служению, доверенным исполнителям необходимо практиковать эмоциональную трезвость, в том числе и анонимность, смирение, терпимость, благодарность, возмещение ущерба и прощение.

8. Конференция по Обслуживанию CoDA (Конференция), через работу группового сознания в процессе принятия решений, направляет Сообщество в принятии решений по политике CoDA, в соблюдении Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций. Конференция, хотя и дает рекомендации, но не управляет процессом принятия решений отдельных групп. Работа группового сознания – это и есть процесс принятия наших решений. Отказ уважать этот процесс может являться нарушением Первой и Четвертой Традиции, и может быть наложена санкция. Самые суровые санкции, которые Конференция может наложить на человека или группу людей, – это не признавать его принадлежность к CoDA; эта санкция может применяться только на тех, кто постоянно нарушает Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций, как определено руководящими принципами, принятыми Конференцией.
9. По традиции, Конференция по Обслуживанию CoDA предоставляет обязанности работающим комитетам, состоящим из Делегатов Конференции и других добровольцев CoDA или отдельных советов или корпораций. Все они непосредственно подотчетны Конференции. Объем работ, которые осуществляет комитет, определяется групповым сознанием Конференции. Председатель каждого комитета принимает на себя ответственность, чтобы обеспечить своевременное завершение возложенной на данный комитет работы.
10. Когда проводятся заседания Конференции по Обслуживанию CoDA, Попечительский совет CoDA непосредственно подчиняется Конференции. Во вне рабочее время, Конференция наделяет полномочиями по принятию решений по материальным вопросам Попечителей. Попечительский совет наделен правом наблюдать за работой Конференции – за назначением комитетов по обслуживанию, и при необходимости может предоставлять помощь или рекомендации. Попечители служат как Совет директоров CoDA, Inc., некоммерческое объединение, которое осуществляет опекунский контроль всех денег и собственности, находящихся в доверительном управлении от имени Содружества, и несет ответственность за разумное управление его финансами.
11. Полномочия Конференции по Обслуживанию CoDA следуют из исключительной власти работы группового сознания в процессе принятия решений. Закон Штата Аризона дает Попечительскому Совету юридические права и обязанности действовать от имени Содружества в определенных ситуациях. CoDA, Inc. Свидетельство о регистрации, нормативные акты – это юридические документы перечисляющие права и обязанности Совета.
12. Содружество стремится практиковать и поощрять духовные принципы во всех своих материальных, финансовых и коммерческих вопросах, в том числе основываясь на справедливости, равенстве и уважении прав личности. Каждый член CoDA имеет право голоса и призван его использовать. Каждый член имеет право знать, что происходит в нашей организации. В честь этого права, и в духе единства CoDA, наша организация CoDA, Inc. издает и распространяет решения группового сознания, такие, как протоколы наших советов по обслуживанию и отчеты о деятельности Конференций по Обслуживанию CoDA, по возможности своевременно и содержательно.