Анонимные Созависимые

Первые 14 дней

Рабочая тетрадь
новичка (спонсируемого)

*«**Первые 14 дней: рабочая тетрадь новичка**» утверждена групповым сознанием участников Международной Конференции CoDA по обслуживанию в 2025 году. Переведена с английского, согласована и утверждена участниками переводческого комитета Сообщества CoDA Санкт-Петербурга в октябре 2025 года.*

По вопросам этой и другой литературы, утвержденной международной Конференцией CoDA по обслуживанию, обращайтесь пожалуйста:coda-spb.ru, coda.spb@mail.ru

Цитаты из книги ***Анонимные Созависимые*** относятся к изданию, которое впервые переведено и одобрено Литературным комитетом Сообщества CoDA Санкт-Петербурга в 2013 году, частично переработано (модели) переводческими комитетами Сообществ CoDA Москвы и Санкт-Петербурга в 2019 году; отредактировано переводческим комитетом Сообщества CoDA Санкт-Петербурга в 2022, 2023 и 2024 гг.

Цитаты, относящиеся к брошюре ***Руководство по Двенадцати Шагам CoDA*** взяты из издания, которое одобрено групповым сознанием переводческого комитета Сообщества CoDA Санкт-Петербурга и подготовлено к печати в 2022 году.

Цитаты из книги ***Взросление в CoDA*** относятся к изданию, которое переведено и одобрено переводческим комитетом Сообщества CoDA Санкт-Петербурга в 2024 гг.
Переработана и дополнена в 2025 году.

Поздравляем вас с важным шагом – вы нашли спонсора на первые 14 дней в программе «Анонимные Созависимые»!
Вы и ваш спонсор решили пройти первые 14 дней программы, используя «Первые 14 дней: рабочая тетрадь спонсируемого».

Как работать с этой тетрадью

Первые 14 дней: Рабочая тетрадь спонсируемого поможет вам определить ваши личные модели созависимого поведения — особенно те, которые причиняли вам наибольшую боль или создавали в жизни наибольшие трудности. Это первый шаг на пути к честности с самим собой, который ведет нас к принятию себя и исцелению.

В тетради содержится 14 заданий, которые ваш спонсор будет давать **вам по очереди** в течение примерно двух–четырех недель. Очень важно последовательно выполнять эти задания. Каждое следующее задание вы будете получать от спонсора по email. Если вам понадобится пояснение — напишите своему спонсору по электронной почте

День первый

Преамбула CoDA и Добро пожаловать

Они зачитываются в начале всех собраний CoDA.

Преамбула Анонимных Созависимых ©

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 ее 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.

Текст *Преамбула* не может быть перепечатан или переиздан повторно без явно выраженного письменного согласия Анонимные Созависимые, Inc. Этот документ может быть перепечатан с www.coda.org (русский язык - coda-spb.ru) для использования членами сообщества CoDA.

Авторское право © 2010 Анонимные Созависимые Inc. и ее лицензиары. - Все права защищены.

Добро пожаловать в Анонимные Созависимые ©

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 Двенадцать 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 само истребляющего 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, найдете новую силу, чтобы быть таким, каким вас хочет видеть Бог — любимым и свободным.

Текст *Добро пожаловать* не может быть перепечатан или переиздан повторно без явно выраженного письменного согласия Анонимные Созависимые, Inc. Этот документ может быть перепечатан с www.coda.org (русский язык - coda-spb.ru) для использования членами сообщества CoDA.

Авторское право © 2018 Анонимные Созависимые Inc. и ее лицензиары. - Все права защищены.

День второй

Отрицание и принятие

Отрицание

Отрицание самих себя, нашего прошлого и настоящего, часто является большим камнем преткновения на пути нашего выздоровления. Этот термин часто используется, когда мы не принимаем наше созависимое поведение, когда изучаем модели и характеристики такого поведения, либо когда слышим о них в рассказе другого человека. Часто, чувствуя разочарование в себе, мы ясно видим, что делают неправильно все остальные, но не можем распознать собственные ошибки. Некоторые из нас приходят в отчаяние и не знают иного выхода, кроме как сдаться. Мы отдаляемся от наших друзей и семей, многократно отказываясь от их любви. Некоторые из нас идут на все, чтобы создать эффект «дружно все вместе» в нашем доме, браке, семье, работе, дружбе и социальной жизни. Как бы мы ни старались, мы часто сталкиваемся с разрушением брака, родительских и семейных отношений, дружбы и карьеры. И даже тогда наше отрицание продолжается.

Мы можем настолько запутаться в отрицании и контроле, что будем вынуждены принять помощь в выздоровлении в виде формального вмешательства и врачебной помощи. В конечном счете, мы можем прийти к расставанию или разводу, судебному делу, тюремному заключению, попытке самоубийства, госпитализации в связи с физическими заболеваниями, психическими проблемами, а также потере работы или покатившейся вниз карьере. В отрицании мы проходим чрезвычайно одинокий и пустынный путь, вне зависимости от того, страдаем ли мы от серьезных разрушений во всех сферах или пытаемся казаться «дружно все вместе».

Обычно мы достигаем точки, когда отрицание больше не работает. В конце концов, мы решаем: хватит! Мы ищем поддержки у других людей в CoDA или, при необходимости, обращаемся за профессиональной помощью.

Принятие

Преодолев свое отрицание, мы можем лучше определить степень своей проблемы. Мы принимаем наше отрицание как симптом созависимости и рассматриваем ее как процесс, который постоянно то возникает, то идет на спад, то снова развивается на протяжении всей нашей жизни.

По мере того, как мы продолжаем свое выздоровление в CoDA, мы меняем отрицание на принятие. Мы постепенно принимаем нашу прошлую и нынешнюю жизнь честно, открыто и готовы меняться. Мы выходим за рамки отрицания и выявляем вред, который наши созависимые решения и поведение причинили лично нам, а также нашим семьям, карьере, психическому здоровью и духовности. Мы видим, как созависимость приводит к тому, что мы попадаем в ловушку нездоровых ситуаций и отношений. Она влияет на все аспекты нашей жизни. По мере того как направление движения становится нам всё яснее, мы осознаём, что продвижение по нашему пути не зависит от усилий, воли, интеллекта или даже силы характера.

В какой-то момент большинство из нас признаёт наличие Высшей Силы, которая ведёт нас по этому пути и является источником нашего прогресса. Мы можем всё отчётливее осознавать, что находимся в процессе духовного путешествия.

Мы признаем, что мы не одиноки, когда принимаем свою созависимость. Вместе мы учимся любить и быть любимыми, а также проживать жизнь, а не просто выживать в ней. Выздоровление в CoDA— это непрерывный процесс. Это жизнь, которая постоянно бросает нам вызов. Выздоровление нельзя заслужить, как орден или награду; это образ жизни, который меняется вместе с нами каждый день.

Молитва о душевном покое выражает наше понимание того, что выздоровление — это жизнь по мере того, как она постепенно раскрывается перед нами. Эти простые фразы подтверждают, что наше выздоровление происходит каждый момент, при принятии каждого решения только сегодня:

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.

Некоторые из нас начинают нервничать при упоминании духовности и Высшей Силы. Даже если вы разочаровались в Высшей Силе или сомневаетесь, существует ли она, добро пожаловать в программу Анонимные Созависимые. Это не религиозная программа, а духовная; это программа для обретения внутреннего покоя. Со временем большинство из тех, кто делает сознательный выбор в пользу этой духовной программы, решает, какой должна быть его Высшая Сила.

С помощью любящей Высшей Силы, программы Анонимные Созависимые и тех, кто присоединится к нам в этом путешествии, каждый из нас может испытать надежду на выздоровление. Мы обнаружим в себе готовность меняться и расти, продвигаясь в направлении абсолютного потенциала любви, который заложен в нас. Благодаря руководству нашей Высшей Силы, программе Анонимные Созависимые и сообществу CoDA, каждый из нас может обрести надежду на выздоровление и жизнь, наполненную покоем и радостью.

– *Анонимные Созависимые,* стр.11-13

День третий

Эти модели и характеристики предлагаются в качестве инструмента, помогающего в самооценке. Возможно, не все из них применимы к вам.

Модели и характеристики созависимости (2010) ©

Модели отрицания

Я с трудом определяю, что я чувствую.
Я преуменьшаю, подменяю или отрицаю то, что действительно чувствую.
Я воспринимаю себя абсолютно бескорыстным и преданным благополучию других.
Я недостаточно понимаю истинные чувства и потребности других людей. Я наделяю других отрицательными чертами своего характера.
Я думаю, что могу позаботиться о себе, не обращаясь за помощью к другим.
Я маскирую свою боль различными способами, такими как гнев, юмор или уход в изоляцию.
Я выражаю негативные чувства или агрессию в уклончивой и пассивной манере.
Я не признаю недоступность тех людей, к которым меня влечет.

Модели низкой самооценки

Я с трудом принимаю решения.
Я сурово сужу свои мысли, слова и поступки, всегда как не достаточно хорошие.
Я испытываю стыд и смущение, принимая признание, похвалу или подарки.
Я ставлю чужое одобрение своего образа мысли, чувств и поведения выше своего собственного.
Я не воспринимаю себя достойной любви или ценной личностью.
Я ищу признания и похвалы, чтобы преодолеть чувство неполноценности.
Я с трудом признаю ошибки.
Я нуждаюсь в том, чтобы выглядеть правильным в глазах других и даже могу солгать, чтобы казаться хорошим.
Я не способен определить или попросить то, в чем я нуждаюсь и чего хочу.
Я считаю себя выше других.
Я ожидаю, что другие обеспечат мне чувство защищенности.
Я с трудом: приступаю к работе, соблюдаю сроки и довожу дела до конца.
Я затрудняются в расстановке здоровых приоритетов и границ.

Модели уступчивости

Я чрезмерно терпим и предан, оставаясь в неблагоприятных ситуациях слишком долго.
Я поступаюсь своими ценностями и принципами, чтобы избежать отвержения или гнева других.
Я откладываю свои собственные интересы, для того, чтобы делать то, что хотят другие.
Я очень восприимчив к чувствам других и перенимаю те же самые чувства.
Я боюсь выражать свои убеждения, мнения и чувства, когда они отличаются от убеждений, мнений и чувств других людей.
Я принимают секс, когда на самом деле хочу любви.
Я принимаю решения, не задумываясь о последствиях.
Я отказываюсь от своей правды, чтобы получить одобрение других или избежать перемен.

Модели контроля

Я убежден, что другие люди не способны позаботиться о себе.
Я пытаюсь убедить других, что им думать, делать или чувствовать.
Я свободно раздаю советы и указания, даже если меня не просят об этом.
Я обижаюсь, когда другие отказываются от моей помощи или отвергают мои советы. Я щедро осыпаю подарками и любезностями тех, на кого хочу оказать влияние.
Я использую секс для получения одобрения и принятия.
Я должен чувствовать себя нужным, чтобы иметь отношения с другими.
Я требую, чтобы другие шли навстречу моим потребностям.
Я использую все свои таланты и обаяние, чтобы убедить окружающих в своей способности быть заботливым и сострадательным.
Я вызываю в других чувство вины и стыда, чтобы манипулировать ими.
Я отказываюсь сотрудничать, идти навстречу или договариваться.
Я занимаю позицию безразличия, беспомощности, авторитета или принимаю разгневанный вид, чтобы манипулировать исходом дела.
Я злоупотребляю терминологией выздоровления, пытаясь контролировать поведение других.
Я делаю вид, что соглашаюсь с другими, чтобы добиться своего.

Модели избегания

Я провоцирую других на то, чтобы те отвергали меня, стыдили или злились на меня. Я строго сужу то, что думают, говорят или делают другие.
Я избегаю эмоциональной, физической или сексуальной близости для поддержания дистанции.
Я позволяю своей зависимости от людей, мест, вещей мешать мне в установлении близких отношений.
Я применяю неопределенный и уклончивый стиль общения, чтобы избежать конфликта и столкновений.
Я отказываюсь применять инструменты выздоровления, уменьшая свои возможности обрести здоровые взаимоотношения.
Я подавляю свои эмоции или потребности, чтобы избежать чувства уязвимости.
Я притягиваю людей к себе, но когда они становятся ближе, отталкиваю их.
Я отказываюсь отпустить своеволие, чтобы избежать необходимости положиться на силу более могущественную, чем моя собственная.
Я убежден, что проявление эмоций – это признак слабости.
Я воздерживаюсь от выражения признательности и одобрения.

День четвертый

Приведенные ниже описания предлагаются в качестве помощи в самооценке и как способ вселить надежду на то, что может принести выздоровление.

Созависимость и выздоровление - Отличия ©

1. В созависимости мое хорошее самочувствие зависит от того, нравлюсь ли я *тебе.*
   В выздоровлении мое хорошее самочувствие основывается на том, что *я* нравлюсь *себе.*

2. В созависимости мое хорошее самочувствие зависит от *твоего* одобрения.
   В выздоровлении именно то, что *я одобряю себя*, позволяет мне хорошо себя чувствовать.

3. В созависимости твои трудности влияют на мой душевный покой.
   В выздоровлении твои трудности имеют значение потому, что *я забочусь о тебе,* но *они не влияют на то, как я себя чувствую*.

4. В созависимости моя самооценка повышается за счет решения *твоих* проблем, облегчения *твоей* боли.
   В выздоровлении моя самооценка основывается на решении *моих* собственных проблем, иногда на *проживании моей* боли, которая с ними связана.

5. В созависимости мое внимание сосредоточено на том, чтобы угодить *тебе.*
   В выздоровлении я волен выбирать то, что доставит радость *мне*, даже если это может не понравиться тебе.

6. В созависимости мое внимание сосредоточено на том, чтобы *защищать тебя.*
   В выздоровлении я *защищаю себя*, даже если иногда тебе приходится защищать себя без моей помощи.

7. В созависимости я могу *скрывать свои чувства* и манипулировать, чтобы ты поступал так, как мне нужно.
   В выздоровлении *я говорю правду о своих чувствах*, независимо от последствий.

8. В созависимости мои увлечения и интересы откладываются; *твои* для меня важнее.
   В выздоровлении я продолжаю заниматься *своими увлечениями и интересами*, даже если это означает проводить какое-то время отдельно от тебя.

9. В созависимости, то, как ты одеваешься, твое поведение и внешний вид определяю я, поскольку ты – моя визитная карточка.
   В выздоровлении ты одеваешься, ведешь себя и выглядишь так, как хочешь, независимо от того, какие чувства это во мне вызывает.

10. В созависимости я не осознаю, чего я хочу, интересуюсь только тобой и думаю о том, что хочешь ты.
    В выздоровлении я не только осознаю свои потребности; Я говорю о них и предпринимаю действия для их удовлетворения.

11. В созависимости все мои мечты о будущем связаны с *тобой.*
    В выздоровлении мои мечты касаются *только меня*, даже если в них есть место для тебя.

12. В созависимости я боюсь, что ты меня отвергнешь, и это определяет то, что я говорю или делаю.

    В выздоровлении моя приверженность силе, надежде и выздоровлению определяет, что я говорю или делаю.

13. В созависимости я боюсь твоего гнева, он определяет, что я говорю или делаю.

    В выздоровлении я не контролирую твой гнев, и он не контролирует меня.

14. В созависимости я отдаю, чтобы чувствовать себя в безопасности в наших отношениях.

    В выздоровлении я все еще могу отдавать, потому что мне нравится радовать тебя, но я также хочу получать. И эта двусторонняя связь не имеет ничего общего с моим стремлением к безопасности или страхом.

15. В созависимости мой круг общения сужается по мере того, как я погружаюсь в отношения с тобой.

    В выздоровлении я надеюсь, что тебе понравятся мои друзья, но если нет, то я пойму.

16. В созависимости я откладываю свои ценности ради связи *с тобой.*

    В выздоровлении мои ценности принадлежат *мне*, поскольку они неприкосновенны, как суть моего существа.

17. В созависимости я ценю *твое* мнение и твой образ действий больше, чем свои собственные.

    В выздоровлении ты можешь выражать свое мнение и действовать, как считаешь нужным, при этом у меня остается право на *свои* собственные мнение и действия.

18. В созависимости качество моей жизни зависит от качества *твоей*.

    В выздоровлении качество моей и твоей жизни разделено четкими границами.

19. В созависимости я рассказываю все сразу, ищу близости при первой встрече и влюбляюсь прежде, чем у меня появится реальная информация о том, кто ты и что ты можешь внести в мою жизнь.

    В выздоровлении я позволяю времени и дружбе сыграть свою роль. Я не идеализирую тебя и могу заметить неподобающее поведение.

20. В созависимости, когда что-то нужно сделать, а никто не проявляет инициативы, я автоматически беру ответственность на себя, говоря: «кто-то же должен это сделать».

    В выздоровлении когда обстоятельства складываются так, что мне нужно сказать «нет», я выбираю отпустить ситуацию и довериться Высшей Силе.

День пятый

Шаг первый

«Мы признали свое бессилие перед другими, признали, что наши жизни стали неуправляемы».

Для многих из нас, кто пришел в Анонимные Созависимые, заниматься чужими делами стало образом жизни. Возможно, благонамеренные люди учили нас, что мы несем ответственность за благополучие других и что наши слова имели достаточно силы, чтобы изменить тех, с кем мы общались.

Взяв с собой это убеждение во взрослую жизнь, многие из нас имели трудности в отношениях с супругом/супругой, любимым человеком, ребенком, другом, коллегой или родителем. Мы сделали этих людей своей Высшей Силой, определяя себя по тому, что, как мы себе представляли, они думали. Желая контролировать, давать советы и направлять других, мы откладывали свое собственное благополучие на неопределенный срок.

В Анонимных Созависимых мы открываемся новому образу мышления и жизни: таким, которые предлагают нам положить конец нашему компульсивному стремлению «исправить неисправляемое».

Бессилие

До сегодняшнего дня сталкиваясь с жизненными проблемами, мы прибегали к самоконтролю, были одержимы и не могли ясно и четко мыслить. Когда наши отношения рушились, многие из нас старались прилагать еще больше усилий, применяя весь арсенал наших заблуждений с удвоенной силой. Наше своеволие принимало множество форм. Мы контролировали. Мы угодничали. Мы подстраивались. Мы бунтовали. Мы обвиняли. Мы обижали самих себя и других. Некоторым из нас пришлось побывать на грани безумия или смерти, прежде чем мы были готовы признать свое бессилие. И все это время мы были убеждены, что поступаем правильно. К чему же это привело?

Мы сделали паузу, чтобы осознать тщетность попыток чувствовать себя лучше за счет сосредоточенности на реальных или воображаемых проблемах другого человека. И напомнили себе, что у нас никогда не было той власти, которую эти старые мысли внушали нам — власти «исправить» других или управлять их жизнью .

«А что же дальше? – спросили мы. – Освободимся ли мы когда-нибудь от этих тягостных, изматывающих мыслей?»

Неуправляемость

Вторая половина этого Шага напомнила нам о нашем прошлом. Наша жизнь стала неуправляемой, потому что мы выбрали способ решения

проблем, который не работал. Мы поставили наше благополучие в зависимость от воображаемого благополучия (или его отсутствия) другого человека.

Скорее всего, к тому моменту, как мы обратились в CoDA, наша жизнь вышла из-под контроля. Навыки преодоления трудностей, на которые мы полагались всю свою жизнь, больше не работали. Мы оказались жертвами бессознательной поведенческой модели, такой мощной и разрушительной, что никакие обычные методы не смогли бы ее сломить. Наши жизни были действительно неуправляемы. Именно в этот момент наши прежние убеждения стали рушиться и к нам стали приходить мысли о том, что, возможно, существует иной путь.

Наша новая жизнь в Анонимных Созависимых началась с Первого Шага. Когда мы стали готовы сказать слова: «Мы признали свое бессилие перед другими, признали, что наши жизни стали неуправляемы» — мы сделали первый шаг навстречу нашему выздоровлению. Мы отказались делать богов из себя и других. Мы освободили место для истинной Высшей Силы, которой мы могли бы довериться.

Сейчас мне не нужно никого контролировать. В том числе и себя.
И если мне некомфортно из-за того, что делает
или не делает другой человек,
я могу напомнить себе, что я бессилен перед этим человеком
и бессилен перед своей необъяснимой
потребностью действовать неподобающим образом.

— Руководство по Двенадцати Шагам

День шестой

Что такое границы?

Границы отделяют одно от другого. Хороший пример — наша кожа: она отделяет наше внутреннее содержимое от того, что находится снаружи нашего тела. Существуют различные типы границ: сексуальные, духовные, социальные, эмоциональные, интеллектуальные и физические.

Как только мы начинаем путь выздоровления, мы постепенно укрепляем самооценку и начинаем осознавать собственные границы. Сначала мы замечаем самые очевидные из них. Затем, по мере роста и обучения, мы начинаем замечать более тонкие границы.

В наших семейных и других системах границы никогда не бывают одинаковыми изо дня в день. Иногда границ вообще нет — они сдвигаются и меняются в зависимости от эмоциональной атмосферы в этих отношениях.

Эмоциональные границы

Нарушение наших эмоциональных границ может произойти в любой момент. Например, кто-то может обесценить наши чувства, назвав их неважными, ненужными или неправильными. Эмоции сами по себе не бывают «неправильными» или «плохими» — они просто есть. Наша Высшая Сила дарит нам подарок в конце каждого болезненного чувства, ведь за ним следует исцеление. Если мы не позволяем себе пережить болезненные эмоции, они не исчезнут. Рано или поздно они проявятся иным способом — возможно, еще более болезненно или в самый неожиданный момент.

Люди, которые не могут справиться со своими собственными чувствами, могут попытаться выплескивать их на нас. Будучи созависимыми, мы можем этого не осознавать и принимать эмоции других людей за свои собственные. Как только мы начинаем осознавать свои эмоциональные границы, мы учимся различать, какие эмоции принадлежать нам, а какие нет. Мы можем спросить себя: «Это мои чувства или я перенял и воспринял, как свои, чувства кого-то другого?» Если мы чувствуем подавленность, велика вероятность, что часть этих эмоций принадлежит кому-то другому.

Также бывают люди, которые пытаются уберечь нас от переживания боли, страха, гнева, вины, печали или стыда. Иногда они стараются объяснить наши чувства так, чтобы «отменить» их — лишь бы нам не пришлось испытывать боль. Они хотят «исправить» нас и наши чувства — не из злого умысла, а из созависимого убеждения, что чужая боль — это их ответственность, а спокойствие других — их заслуга.

Здоровые эмоциональные границы

У каждого из нас есть право испытывать свои чувства. каждого из нас есть право испытывать свои чувства. Когда мы создаём безопасные для себя границы, мы можем позволить себе чувствовать — и принимать эти чувства такими, какие они есть: без осуждения, без потребности их «исправить». Мы несём ответственность за то, что мы делаем со своими чувствами и как мы их выражаем — но не за то, что они возникают. Умение признавать и проживать собственные чувства становится топливом для нашего выздоровления.

Когда мы устанавливаем свои собственные границы, мы учимся уважать и ценить границы других людей. И в процессе выздоровления приходим к важному пониманию: мы не обязаны «чинить» чужие чувства — это не наша ответственность.

В Шаге Первом говорится: «Мы признали, свое бессилие перед другими, признали, что наша жизнь стала неуправляемой». Мы осознаем и принимаем свое бессилие перед другими.

Физические границы

Ниже приведены несколько способов, которыми могут быть нарушены наши физические границы, даже если это делается из лучших побуждений:

- Люди стоят слишком близко.
- Люди смотрят на нас так, что это вызывает беспокойство или дискомфорт.
- Люди обнимают нас, когда мы не хотим, чтобы нас обнимали.
- Люди касаются нас во время разговора, и мы чувствуем себя некомфортно.
- Люди используют физическое насилие или угрозы, чтобы взять контроль, заставить замолчать или подчиниться

Здоровые физические границы

У нас есть право решать кто, когда, где, как, почему прикасается к нашему телу или подходит к нам очень близко. Здоровое уважительное прикосновение возможно только с нашего согласия. Мы всегда можем сказать: «Нет, спасибо. Я предпочту, чтобы меня сегодня никто не обнимал».

Сексуальные границы

Когда кто-то говорит, жестикулирует или прикасается к нашему телу сексуально оскорбительным образом и заставляет нас чувствовать дискомфорт, страх, смущение или стыд, мы можем установить границу.

Этот человек может быть:

- членом нашей семьи
- человеком, близким к нашей семье
- другом
- партнером
- кем-то, кому мы доверяем, например, учителем, тренером, священнослужителем или няней

Мы также можем испытывать дискомфорт и нуждаться в установлении внутренних границ в отношении «сексуального контента» в нашей жизни в отношении таких вещей, как:

- фильмы
- видео
- телевидение
- тексты песен
- книги
- журналы
- социальные сети

Эта граница действительно личная. Нарушения сексуальных границ могут быть вербальными, эмоциональными и физическими. Такое нарушение границ может быть ужасным, например, изнасилование, или более тонким, например, шутка с намеком или неуместный взгляд, например, пристальное похотливое разглядывание.

Другие примеры нарушения сексуальных границ:

- критика или угрозы из-за пола или сексуальной ориентации;
- физическое соблазнение — прикосновения, близость или интимные намёки, чтобы манипулировать получить контроль или заставить чувствовать вину за отказ;
- сексуальные жесты — недвусмысленные взгляды, движения, комментарии или действия с сексуальным подтекстом, которые заставляют нас чувствовать себя неловко, униженно или уязвимо.

Если нам никогда не рассказывали о сексуальности — или давали ложную, стыдящую информацию — мы могли не осознавать, что наши сексуальные границы нарушались. Мы только знали, что чувствуем себя отвратительными, грязными или использованными. Возможно, нас охватывала растерянность, страх или стыд — даже если «ничего явного не произошло».

Здоровые сексуальные границы

В выздоровлении я узнаю: моя сексуальность — *не то, что делают со мной* или *от меня требуют*. Это часть *меня* — и я *решаю*: с кем, когда, как, зачем и при каких условиях я ею делюсь. Или не делюсь. Это мой выбор. И он достоин уважения.

Интеллектуальные границы

Это может происходить в любом возрасте, когда: человек, учреждение, доктрина или культурная норма обесценивают то, как мы думаем или во что верим. Например:

- «Я знаю лучше тебя».
- «Ты не должен так думать».
- «С таким мышлением далеко не уедешь».
- «Твоя вера ошибочна».
- «Твоя одежда неуместна».

Когда нас регулярно осуждают, мы можем усвоить, что осуждать других — нормально. Если нас постоянно перебивают, мы можем решить, что и сами можем перебивать. Если нас часто обесценивают, отвергают, игнорируют или лишают права на собственное мнение, мы можем начать делать то же самое в отношениях с другими.

Здоровые интеллектуальные границы

У нас есть право на собственные мысли. Мы вправе сами решать — принимать или отвергать чужие мнения о том, что мы думаем или говорим. Процесс выздоровления требует осмысления, и поначалу бывает страшно не только думать, но и делиться своими мыслями вслух. По мере того, как мы выздоравливаем и обретаем чувство собственного достоинства, мы все больше начинаем доверять себе и тому, что наши мысли ясны и духовно трезвы, и тогда мы начинаем позволять другим иметь собственные мысли — слушаем, не перебивая и не высмеивая, без попыток сразу «исправлять» их.
Когда мы по-настоящему принимаем своё право иметь собственное мнение — мы начинаем по-настоящему управлять своим ростом.

Духовные границы

Когда другие люди принимают за нас решения, обесценивают наши чувства, отвергают наше мышление или ставят под сомнение наше представление о Высшей Силе нашего понимания, они берут на себя роль Высшей Силы в нашей жизни. Это может мешать нашим отношениям с нашей Высшей Силой.

Здоровые духовные границы

У нас есть право выбрать Высшую Силу нашего собственного понимания. Мы соблюдаем разумные границы всякий раз, когда позволяем себе это право:

- определять Высшую Силу нашего собственного понимания
- иметь свои собственные чувства
- иметь свои собственные мысли

Подводя итог, можно сказать, что

Когда мы предоставляем другим людям те же самые права, которые имеем сами — право на собственные чувства, мысли, убеждения, сексуальность и личное понимание Высшей Силы, — мы практикуем здоровые границы. Мы учимся этому, живя и работая по программе Двенадцать Шагов Анонимных Созависимых и применяя все эти принципы в своей повседневной жизни.

За дополнительной информацией обратитесь к буклету «Установление границ в выздоровлении».

День седьмой

Стыд

Стыд

Что движет нашей потребностью контролировать и избегать других? Стыд заставляет нас верить в то, что мы хуже чем другие: глупые, неразумные, никчемные, неадекватные или не нужные. Он подтачивает наше чувство идентичности и разрушает нашу веру в то, что мы любящие человеческие существа. Он размывает нашу самооценку и чувство равенства в мире.

Страх и стыд в детском возрасте

В детстве наша индивидуальность, а также наши отношения с Высшей Силой, самими собой и окружающими повреждались каждый раз, когда мы подвергались жестокому обращению или пренебрежению. Мы чувствовали стыд и естественно, боялись, что это повторится, но при этом позволяли тем, кто жестоко обращался и пренебрегал нами, формировать нашу самооценку и влиять на наше самочувствие. У нас не было выбора, ведь мы были детьми.

По мере того, как мы продолжали подвергаться жестокому обращению или пренебрежению наши страх и стыд усиливались, и мы все больше отказывались от самих себя. Со временем чаще всего, незаметно для нас самих, — те, кто жестоко обращался с нами, заняли место Высшей Силы в нашей жизни. Мы усвоили: их власть абсолютна, их гнев – неизбежен, их одобрение - единственный способ выжить. Жестокое обращение или пренебрежение продолжались, а возможность развития эмоционально полноценных отношений с самими собой, окружающими и Высшей Силой уменьшалась.

Ради выживания мы усвоили определённые навыки. Мы контролировали или избегали ситуаций, которые казались нестабильными или опасными. Мы отвергали свое детство, пытались стать «маленькими взрослыми», беря на себя чужую ответственность или, наоборот, бунтовали в отчаянной попытке хоть как-то заявить о себе. Многие из нас не понимали своих поступков, потому что часто действовали инстинктивно, желая защитить себя от боли.

Со временем мы научились ослаблять свой страх и стыд, контролируя себя и других или избегая — чувств, конфликтов, близости, даже собственного тела. В моменты перегрузки, тревоги, отчаяния мы прибегали к тому, что знали лучше всего: «Если я буду всё контролировать— ничего плохого не случится». Этот изнуряющий круг созависимости постепенно сжимался: чем больший контроль мы брали на себя, тем меньше места оставалось для Силы, более могущественной, чем мы сами — той, что могла бы вести нас и исцелять, если бы мы позволили.

Продолжение такого поведения во взрослом возрасте

Не получив никакой помощи, чтобы научиться преодолевать эти эмоциональные конфликты и модели выживания, мы переносим их в нашу взрослую жизнь. Мы надеемся обрести покой и счастье и оставить прошлое позади, но вместо этого бессознательно воссоздаем похожие или, наоборот, противоположные обстоятельства в наших взрослых отношениях. Ни один из вариантов не является здоровым. Мы неосознанно переносим характеристики и силу тех, кто жестоко обращался с нами в детстве, на значимых людей в нашей сегодняшней жизни. Иногда мы переносим эти характеристики и на нашу Высшую Силу.

В наших взрослых отношениях мы робко защищаемся от любых признаков стыда, жестокого обращения или пренебрежения. Мы становимся манипуляторами или избегаем других людей и обстоятельства. Этот страх может стать гораздо сильнее, чем сам стыд. Он формирует весьма непрочную основу для отношений. Мы продолжаем притягивать к себе других людей, надеясь на близость, но когда они подходят слишком близко, отталкиваем их из-за страха стыда.

— *Анонимные Созависимые, стр. 18-20*

Что такое спираль стыда?

Когда нас переполняет чувство собственной никчемности, апатия или паника, мы можем подумать, что выхода нет, как и нет конца нашей боли. Наши чувства и убеждения, кажется, живут своей жизнью, и мы чувствуем себя отчужденными, отвергнутыми, глупыми. Мы можем упрекать себя или прилагать больше усилий, чтобы соответствовать чьим-то ожиданиям, вовлекаться в нездоровое сексуальное поведение, навязчиво переедать или истощать себя голодом, либо пытаться выходить из сложных ситуаций, избегая людей. Все эти формы поведения усиливают наши негативные чувства, и мы испытываем еще большую боль и смятение. Мы называем это «спираль стыда». Если не вмешаться, наш стыд будет закручиваться еще сильнее и может привести к кризисной ситуации.

Чтобы противостоять «спирали стыда», важно обратиться за руководством и поддержкой к нашей Высшей Силе, нашему спонсору, нашим, не осуждающим, друзьям по выздоровлению. Записывание мыслей и чувств, разговоры с людьми, которым мы доверяем, посещение собраний, забота о нашем внутреннем ребенке с помощью аффирмаций, могут помочь снизить интенсивность нашего стыда. В выздоровлении мы сосредотачиваемся на наших сильных сторонах и возможных решениях, чтобы снова обрести чувство собственной силы и самоуважение.

Что такое страх стыда?

Страх стыда – это наш страх снова подвергнуться стыду со стороны нашего начальника, любимого человека, членов нашей семьи, друзей или родителей, Этот страх в гораздо большей степени контролирует нашу жизнь, чем сам стыд.

Мы можем бояться услышать о наших ошибках и наших недостатках и, в свою очередь, начинаем защищаться или критиковать, возможно, избегать или лживо описывать ситуацию. Мы боимся быть отвергнутыми или покинутыми. Мы контролируем других из страха, что они разочаруются или разозлятся на нас. Стыд, которого мы больше всего боимся — это тот же самый стыд, который мы испытывали в детстве.

Многие из нас считают полезным поделиться этими страхами с нашим спонсором или друзьями. Когда мы сталкиваемся с этими чувствами и возникающими, в их результате, прогрессирующими страхами, мы можем смягчить, а возможно, и снизить, их интенсивность.

— *Анонимные Созависимые,* стр. 118, 119

День восьмой

Аффирмации CoDA

Мое спокойствие углубляется по мере того, как растет мое принятие.
Я практикую смирение настолько, насколько могу.
Я отношусь к себе с добротой.
Я достойный человек.
Я уважаю границы других людей.
Я избавляюсь от страха испытывать свои чувства.
Я заслуживаю все хорошее, что происходит в моей жизни.
Я — это я, и это совершенно нормально.
Двенадцать Обещаний — обо мне. — Мой дух пробужден и готов принять их.
Сегодня я не трачу силы на будущее. Я — в этом моменте и делаю только одно. Остальное подождёт.
Я знаю, как жить по-новому.
Я несу ответственность за свои собственные чувства.
Я достоин того, чтобы меня слушали.
Я полон любви — меня любят — я достоин любви.
Я становлюсь лучше с каждым днем.
Чем большую связь я обретаю со своей Высшей Силой, тем больше я выздоравливаю.
Мне комфортно, когда я ничем не занят.
Я способен меняться.
Любовь Вселенной со мной сегодня и всегда
Я проживаю выздоровление, и доверяю этому процессу.
Моё присутствие имеет вес. Мои чувства значимы. Мои границы важны.
Я имею право выражать свой гнев, и делаю это уместным образом.
Я слушаю, не давая советов.
Я прошу о помощи, когда мне нужна помощь.
Я умею говорить «нет».
Я честен и прямолинеен.
Я благодарен за то, что имею, и за то, кто я есть.
Я нравлюсь самому себе, и я принимаю себя таким, какой я есть.
Я нахожусь в удивительном путешествии выздоровления и исцеления.
Я ощущаю новое чувство принадлежности.

— Выдержки из буклета *Аффирмации CoDA*

День девятый

Забота о себе в выздоровлении

Как это ни парадоксально, отпускание дает нам силы переключить внимание с других на самих себя: мы становимся открытыми для новых идей, нового поведения, новых способов самовыражения. Наша жизнь становится более управляемой, мы становимся более сильными, следуя пути выздоровления, испытывая благодарность за то, что мы больше не одиноки. Когда мы подчиняемся Силе, превосходящей нас, у нас становиться больше возможностей для заботы о себе. Для многих это означает прислушиваться к побуждениям нашего внутреннего ребенка, который хочет исследовать мир, играть и, прежде всего, быть любимым и, наконец, быть в безопасности.

— *Взросление в CoDA*, стр. 259

День десятый

Контроль и избегание

В следующих параграфах описывается, как наша духовная дилемма может включать в себя контроль и избегание, особенно когда обстоятельства становятся стрессовыми.

Контроль людей и обстоятельств

Многие из нас гордятся тем, что контролируют обстоятельства и тех, кто нас окружает. Если нам кажется, что другие могут покинуть нас, обойтись с нами жестоко или проявить пренебрежение, мы воспринимаем их как проблему и манипулируем. Если говорить конкретней, мы можем чрезмерно контролировать своих партнеров, детей, членов семьи, друзей или коллег, доминируя над ними. Другой способ контролировать их — это быть милыми, пассивными или тихими в течение длительного периода времени. Когда страх или другие чувства захлестывают нас, мы впадаем в ярость, замыкаемся в себе или предоставляем другим возможность (провоцируем) проявлять за нас наши чувства.

Мы становимся Высшей Силой, когда контролируем других в любой степени: тихо или агрессивно. Мы можем усиливать контроль с помощью высокомерия, стремления всегда быть правыми или предвзятого отношения. Мы оцениваем убеждения и поведение окружающих как глупое, эгоистичное или не имеющее ценности. Мы занимаем позицию «я — выше». И тогда нам кажется: мой путь — единственно верный.

Передавая силу нашей Высшей Силы другим людям, мы можем искать одобрения с их стороны, часто даже отказываясь от собственных потребностей и желаний. Мы живем в страхе перед теми, кому отдаем эту силу. Мы боимся их гнева или неодобрительных взглядов. Боимся их разочарования, игнорирования или контроля. По сути, мы теряем чувство собственного достоинства (или никогда его не обретаем), потому что становимся одержимы отношением и поведением других по отношению к нам.

Избегание людей и обстоятельств

Некоторые из нас могут бояться окружающих так сильно, что в итоге избегают любой близости. Мы стараемся не оказаться в уязвимом положении. Мы мастерски скрываем свои страхи, особенно когда кажется, что ситуация выходит из под контроля. Мы можем сохранить молчание, даже когда сталкиваемся с несправедливостью или жестоким обращением.

Мы можем играть роль мучеников или вести себя беспомощно, чтобы избежать конфронтации или ответственности. Мы можем ставить себя в подчиненное положение и сурово судить себя. Мы можем верить, что мы недостаточно приемлемы для того, чтобы жить жизнью, в которой есть отношения, цель или счастье.

Наша созависимость усугубляется; наш страх и стыд овладевают нами. Мы еще больше контролируем и избегаем окружающих. Однако такое поведение помогает лишь на время: наши страхи всегда возвращаются, а стыд никуда не уходит.

Многие из нас ищут ложных богов. Мы заглушаем наши чувства алкоголем, наркотиками, едой, сексом или работой; они часто перерастают в хроническую зависимость и усугубляют наши проблемы. Ни одна из этих зависимостей не дает нам свободы или покоя.

Независимо от того, ставимли мысебя как «лучше, чем [другие]» или «хуже, чем [другие]», или как контролирующие или избегающие — наше поведение сосредоточено только на нас самих, в ущерб отношениям с другими. Равенство теряется.

— *Анонимные Созависимые*, стр. 16, 17

День одиннадцатый

Слияние, отделение и избегание

Что такое слияние?

Слияние возникает в отношениях между людьми, у которых нет четкой идентичности и/или границ. Чувство целостности и самоценности одного человека переплетается с чувствами другого человека. Как будто существует только одна личность, и одному становится сложно полноценно функционировать без другого. Когда мы обращаемся к другому человеку, чтобы определить наши ценности, воспринимая его потребности, чувства, мнения как свои собственные, мы — в слиянии. Утверждения, характеризующие состояние слияния: «Я бы умер без тебя», «Ты для меня все», «Без тебя я — ничто», «Ты нужен / нужна мне» или «Только с тобой я живу» — можно услышать в повседневных разговорах.

Слияние часто встречается среди членов семьи, возлюбленных, друзей, а также в ситуациях проявления заботы. Отношения слияния не допускают проявления индивидуальности, самостоятельности, целостности или расширения личных прав и возможностей. Слияние мешает здоровым отношениям с самими собой, другими людьми и с нашей Высшей Силой, поскольку мы целиком сосредоточены на ком–то другом.

Лекарство от слияния - установление здоровых границ, сосредоточение внимания на самих себе и работа над определением своей уникальной индивидуальности, потребностей и мнений. Поддержание отношений с нашей Высшей Силой, участие в собраниях CoDA, применение Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций в наших отношениях с другими людьми помогают нам избавиться от поведения слияния с другими и стать настоящими собой.

Что такое отделение?

Отделение — это сознательный акт отстранения или разрыва связи с другим человеком, группой людей или ситуаций. Отделение позволяет нам эмоционально и/или физически дистанцироваться от людей, событий и мест, чтобы взглянуть на происходящее трезво и объективно.
Если нам не нравится поведение других, мы можем отстраниться, напомнив себе, что мы отдельные личности - у нас своя идентичность и границы. Мы стараемся отделяться с любовью и уважением к себе и другим, особенно когда речь идет о семье или друзьях. Мы просим нашу Высшую Силу помочь нам сосредоточиться на сохранении наших границ. Несмотря на то, что мы искренне заботимся о ком-то, мы помним, что мы не несем ответственность за поведение других людей, так же как они не несут ответственности за наше благополучие.

В чем разница между отделением и избеганием?

По–другому можно было бы сформулировать: «В чем разница между отпусканием и убеганием?». В CoDA отделение — это сознательное действие, совершаемое в целях заботы о себе. Мы решаем эмоционально отстраниться от людей и/или выйти из ситуаций, которые могут причинить нам вред.

Избегание — это зачастую неосознанный, дисфункциональный механизм преодоления жизненных трудностей, который позволяет нам избегать ответственности, игнорировать людей или ситуации, прятаться от правды или убегать от своих обязанностей. Избегание часто движимо нашим страхом испытать неприятие, гнев, разочарование, отвержение или стыд. Проще говоря, отделение — это действие, основанное на любви и силе, в то время как избегание основано на страхе.

— *Анонимные Созависимые*, стр.114-116

День двенадцатый

Быть себе родителем

Что подразумевается под «стать родителем для самих себя»?

«Стать родителем для самих себя» означает признание того, что мы — развитые человеческие существа, которые хотят стать полностью функционирующими, эмоционально здоровыми взрослыми. Когда мы росли в дисфункциональных семьях, у нас было много неудовлетворенных потребностей, и мы, возможно, не чувствовали, что наши родители ценят нас или любят. В выздоровлении мы начинаем осознавать свои детские раны, у нас появляется возможность заполнить эти пустоты детства. Мы учимся заботиться о себе, уважая своего внутреннего ребенка и устанавливая для него границы. Мы используем инструменты выздоровления, чтобы заботиться о себе, развивать здоровые границы и брать ответственность за свои поступки. Когда мы начинаем любить себя, мы становимся способны любить других и принимать любовь в ответ. Мы доверяем Высшей Силе и просим помощи в преодолении страхов, боли, стыда и гнева нашего внутреннего ребенка.

Быть родителем для самих себя — это давать себе время, чтобы поразмышлять о ситуациях, а не реагировать на них. Это означает практиковать принятие и спрашивать себя о том, чего мы хотим и в чем нуждаемся в отношениях. Мы стремимся избавиться от чувства стыда и вины, и взять на себя ответственность за себя, свое счастье и свои невзгоды. По мере того, как мы становимся все более способными заботиться о себе, мы узнаем, как перестать ожидать, что другие будут удовлетворять наши базовые потребности.

Здоровый родительский диалог с самими собой наполнен честностью, силой, пониманием, состраданием и мудростью. Если мы совершаем ошибку, наше родительское «я» или внутренний родитель воздерживается от самобичевания. Вместо этого мы обращаемся к этой ошибке, используя сострадательный внутренний диалог: «Я знаю, что совершил ошибку; я чувствую грусть и вину, но я человек — иногда я совершаю ошибки». Мы заботимся о себе с помощью любящего поведения и мыслей.

Изучение того, как быть родителем для самих себя — это продолжительный процесс, требующий множества учителей. Наблюдая и слушая, как здоровые матери и отцы разговаривают со своими детьми, можно получить примеры хороших родительских навыков. Те из нас, кого стыдили родители, обнаруживают, что могут возродить нашего внутреннего ребенка с помощью заботливого внутреннего родителя, которого мы выбираем создать для себя. Мы отпускаем негативные убеждения, основанные на стыде, и становимся любящими родителями для самих себя с помощью утверждений и разрешений, которые помогают нам справиться с нашими детскими травмами. Выздоровление помогает нам быть самими собой.

Мы можем читать книги, посвященные воспитанию детей, тренингам по развитию уверенности, аффирмациям и повышению самооценки. Спонсоры и друзья из CoDA могут поделиться с нами своим опытом того, как быть любящим родителем для самих себя. Такие примеры помогут нам узнать о любящем поведении и диалоге между нашим внутренним родителем и внутренним ребенком. Наряду с мудростью, любовью и ответственностью, заложенными в наших Двенадцати Шагах и Двенадцати Традициях, любящая Высшая Сила — наш величайший учитель.

— *Анонимные Созависимые*, стр.108-110

День тринадцатый

Рискованное поведение

Что подразумевается под «рискованным поведением»?

«Рискованное поведение» — это ситуация или конкретное поведение, которое может спровоцировать созависимость. Чтобы сохранить эмоциональную трезвость и продвигаться в выздоровлении, мы избегаем таких ситуаций и такого поведения. Например, алкоголик избегает первой рюмки; игрок избегает казино, лотерейных билетов и т.д.; заядлый обжора избегает продуктов или поведения, которые могут вызвать приступ переедания.

У созависимых рискованное поведение может выражаться в различных сложных формах, в зависимости от того, какие стратегии выживания мы выбираем в трудные моменты. Мы обращаем внимание на поведение, которое причиняло боль — нам самим и другим. К такому поведению могут относиться: сохранение отношений с токсичными людьми; принятие секса, как замены любви; попытки спасать других; угождение другим за свой счет; навязчивые мысли; фантазирование; попытки контролировать людей и обстоятельств; осуждение себя.

Мы обращаемся к Высшей Силе за руководством, говорим с нашим спонсором, читаем вдохновляющую литературу и просматриваем наш Четвертый Шаг, чтобы вновь обрести осознание этих форм поведения. Каждый из нас сам определяет, что для него является рискованным поведением. Мы ищем и создаем для себя руководящие принципы — инструменты выздоровления, которые помогают нам воздерживаться от такого поведения. Если мы соскальзываем в созависимость и оказываемся вовлечены в рискованное поведение, мы практикуем любовь к себе, прощая себя. Наш страх и стыд отступают, по мере того, как мы становимся более ответственными за свое поведение и активно работаем над его изменением.

— *Анонимные Созависимые,* стр. 117-118

День четырнадцатый

Двенадцать Обещаний Анонимных Созависимых ©

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

1. Я познаю новый смысл понятия принадлежности. Ощущение опустошения и одиночества исчезнет.

2. Я больше не контролируем 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 исчезнет, 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 сообщаться 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.

Текст *Двенадцать Обещаний не может быть перепечатан или переиздан повторно без явно выраженного письменного согласия Анонимные Созависимые, Inc. Этот документ может быть перепечатан с www.coda.org (русский язык - coda-spb.ru) для использования членами сообщества CoDA.*

Авторское право © 2018 Анонимные Созависимые Inc. и ее лицензиары. - Все права защищены.

Поздравляем с окончанием программы «Первые 14 дней»!

Что дальше?

Вы можете спросить, можете ли вы продолжить работу со своим временным спонсором или найти спонсора, чтобы начать работать по программе «Двенадцать Шагов Анонимных Созависимых», используя литературу, рекомендованную Конференции CoDA по обслуживанию.

Эти Шаги содержат силу и дух личного выздоровления. Мы проявляем готовность выполнять их настолько старательно, насколько способны. Мы максимально честны с самими собой, нашей Высшей Силой и другим человеком. Нерешительные попытки работы над Шагами часто оставляют нас с чувством поражения. [В этом случае] изменения, к которым мы стремимся, могут не продлиться долго.

Если мы попытаемся пройти Шаги в одиночку, мы можем только укрепить распространенное созависимое поведение — нашу изоляцию. Со временем многие из нас обращаются за любящей помощью тех, кто прошел этот путь до нас — спонсоров из CoDA, которые могут предложить нам понимание, ободрение и поддержку. Они помогают нам увидеть, что эти Шаги невозможно выполнить быстро и идеально; это не инструмент для «быстрой починки».

— *Анонимные Созависимые*, стр. 25-26

Любой путь начинается с первого Шага.

Двенадцать Шагов Анонимных Созависимых ©

1. Мы признали свое 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 причиненный 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. Стремились путем 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 ее 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.

Эти Двенадцать Шагов не могут быть перепечатаны или переизданы без письменного согласия компании «Анонимные Созависимые», Inc. Этот документ может быть перепечатан с www.coda.org (или coda-spb.ru) для использования членами сообщества CoDA. Авторское право © 2010, Анонимные алкоголики, Inc. и ее лицензиары. — Все права защищены. Эти Двенадцать Шагов перепечатаны и адаптированы с разрешения Всемирной службы Анонимные Алкоголики, Inc.

Двенадцать Традиций Анонимных Созависимых ©

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 наделенные 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 наши идеи другим созависимым, которые еще 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 работников, обладающих определенной квалификацией.

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 напоминающей нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

Эти Двенадцать Традиций не могут быть перепечатаны или переизданы без письменного согласия компании Анонимные Созависимые, Inc. Этот документ может быть перепечатан с www.coda.org (или coda-spb.ru) для использования членами сообщества CoDA. Авторское право © 2010, Анонимные Алкоголики, Inc. и ее лицензиары. – Все права защищены. Эти Двенадцать Традиций перепечатаны и адаптированы с разрешения Всемирной службы Анонимные Алкоголики, Inc.