

# АНОНИМНЫЕ СОЗАВИСИМЫЕ

*Посвящается:*

*Любящей Высшей Силе  
Каждому члену Содружества Анонимных Созависимых  
Созависимым, которые все еще страдают*

## *Мы выражаем признательность:*

Мы, члены Содружества CoDA, рады выразить от всего нашего сердца высокую оценку и благодарность всем, кто посвятил свое время, силы, дары и таланты Анонимным Созависимым. Вам, кто трудились с таким усердием, чтобы разработать и установить CoDA как Программу выздоровления от созависимости, и Вам, кто продолжают энергично поддерживать и обслуживать рост Содружества CoDA, мы говорим: «Благодарим Вас».

Наследие 12 Шагов и 12 Традиций CoDA заложено в Программе Анонимных Алкоголиков. Мы хотели бы выразить нашу искреннюю благодарность Биллу Уилсону и Доктору Бобу, основателям AA, и успешно выздоравливающим в Содружестве "Анонимные Алкоголики" за ту работу, которую Вы выполнили, за ту борьбу, которую Вы выдержали и за тот успех, который Вы пережили, поскольку Вы прошли этот путь прежде нас.

12 Шагов и 12 Традиций перепечатаны и адаптированы с разрешения AA World Services, Inc. Разрешение перепечатать и адаптировать этот материал не означает ни того, что AA рецензировало или одобрило содержание данной публикации, ни того, что AA соглашается с точками зрения, выраженными здесь. AA является Программой выздоровления от алкоголизма только - и применение 12 Шагов и 12 Традиций в контексте программ и видов деятельности, которые смоделированы по образу AA, но направлены на решение других проблем, не привносит в нее иного смысла.

## *Предисловие*

Анонимные Созависимые являются всемирным Содружеством мужчин и женщин, которые собираются вместе, чтобы решить их общие и личные проблемы созависимости. Нужда в такой Программе, как CoDA была настолько велика, что за первые шесть лет существования Содружество CoDA выросло до более, чем 4.000 групп по всему миру с количеством членов порядка 100.000.

В период становления Содружества CoDA Совет Обслуживания обратился к основателям Программы с просьбой набросать черновик первой версии книги, отражающей опыт, силу и надежду Содружества. Первая версия послужила началом процесса, ведущего к книге, которую вы читаете сегодня. Это Первое Издание книги Анонимных Созависимых является кульминацией многих лет работы, в которой участвуют отдельные члены Совета Обслуживания и другие члены Содружества. Эта работа не есть плод какого-либо отдельного ограниченного периода времени или места. Она является продолжающимся эволюционным процессом, производимый бесчисленными собраниями группового сознания, охватывающими полтора десятка членов и целый континент.

Чтобы позволить этой эволюции продолжаться. Содружество одобряет пересмотр этой книги в течение каждых 2-х лет на следующие 6 лет. Вы, читающие эту книгу, поощряемы выражать Ваши чувства, мысли и Ваши собственные соображения.

Точно так же, как эта книга Анонимных Созависимых является работой, находящейся в состоянии прогресса, так и с развернутой формой Традиций. Мы намерены отражать разворачивающийся опыт, силу и надежду нашего Содружества по мере того, как нам открываются следующие уровни плана нашей высшей Силы.

Мы предлагаем эту книгу не только как практическое руководство, но как символ нашего коллективного путешествия. Она представляет поперечное сечение нашего опыта, как радостного, так и болезненного, и она поставлена как сигнальный огонь, указывающий путь созависимым, которые все еще страдают. Здесь есть надежда на изменение отношений с Высшей Силой, самим собой и другими людьми Мы можем перейти из нашей текущей, возможно пожизненной боли в новый сЮ|раз жизни.

Теперь мы приглашаем всех, кто страдает от созависимости, прочитать нашу книгу в надежде, что каждый из Вас может найти в ней то, что многие К^ цас нашли -надежду и свободу выздоровления.

## *Преамбула*

Анонимные Созависимые - это Содружество мужчин и женщин, чьей общей целью является конструирование здоровых отношений с другими людьми. Единственным условием для членства в CoDA является желание иметь здоровые и наполненные отношения с другими людьми. Мы собираемся вместе, чтобы поддерживать и делиться друг с другом в путешествии к самораскрытию - учиться любить свое «Я». Жизнь по Программе позволяет каждому из нас становиться все более честным с самим собой относительно нашей личной истории и нашего собственного созависимого поведения.

Мы полагаемся на 12 Шагов и 12 Традиций как источники знания и мудрости. Они являются принципами нашей Программы и руководством для развития честных и наполненных отношений с самим собой и с другими людьми. В CoDA каждый из нас учится выстраивать мостик к Высшей Силе в его собственном понимании, и мы позволяем другим людям иметь ту же самую привилегию.

Этот процесс обновления есть дар исцеления для нас. Благодаря активной работе по Программе Анонимных Созависимых, каждый из нас может познать новую радость, принятие и ясность в нашей новой жизни.

## *Приветствие*

Мы приветствуем Вас, пришедших в Анонимные Созависимые, программу выздоровления от созависимости, где каждый из нас может делиться переживаниями, опытом, силами и надеждой в наших стараниях обрести свободу там, где была зависимость и мир там, где был беспорядок в наших отношениях с другими людьми и с самими собой.

Большинство из нас искали способы разрешения дилемм противоречий, возникших в наших отношениях с другими людьми и в детстве. Многие из нас выросли в семьях, где были болезненные пристрастия, некоторые из нас - нет. И в том, и в другом случаях мы обнаружили, что в жизни каждого из нас созависимость является наиболее глубоко укорененным компульсивным поведением, и что она родилась из наших иногда умеренно, иногда чрезвычайно дисфункциональных семейных систем. Мы все пережили болезненную травму опустошения нашего детства и отношений с другими людьми на протяжении нашей жизни.

Мы пытались использовать других людей - наших супругов, друзей, и даже наших детей как единственный источник идентичности, ценности и хорошего самочувствия, и как способ попытаться восполнить внутри себя эмоциональные утраты из детства. Наши истории могут включать другие мощные болезненные пристрастия, которые временами мы использовали, чтобы справиться с созависимостью.

Мы все научились выживать, но в Анонимных Созависимых мы учимся жить. Благодаря применению 12 Шагов и принципов, установленных в CoDA к нашей повседневной жизни и к отношениям с другими людьми - как настоящим, так и прошлым - мы можем пережить опыт новой свободы от само-разрушающего стиля жизни. Это процесс личностного роста. Каждый из нас растет в своем собственном темпе, и будет продолжать расти, поскольку мы остаемся открытыми Божией воле для нас на каждый день. Делиться друг с другом является нашим способом идентификации и помогает нам освобождаться от эмоциональных уз прошлого и отпустить наш компульсивный контроль в настоящем.

Не важно, насколько травматично Ваше прошлое, или насколько безнадежным может казаться Ваше настоящее, есть надежда на новый день в Программе Анонимных Созависимых. Вам не нужно больше полагаться на других людей как на силу, более могущественную, чем Ваша собственная. Да обретете Вы здесь новую силу внутри быть такими, какими задумал Вас Бог - бесценными и свободными.

## *12 Шагов Анонимных Созависимых*

1. Мы признали, что мы были бессильны перед другими людьми - и что наша жизнь стала неуправляемой.
2. Поверили, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам душевное здоровье.
3. Приняли решение передать нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы Его понимали.
4. Произвели тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию себя и своей жизни.
5. Признали перед Богом, перед самими собой и перед другим человеком истинную природу нашей неправды.
6. Были полностью готовы к тому, чтобы Бог устранил все эти дефекты характера.
7. Смирренно попросили Бога устранить наши недостатки.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили вред, и стали готовыми возместить им всем причиненный нами ущерб.
9. Произвели прямое возмещение ущерба этим людям, всем, кому было возможно, за исключением тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.
10. Продолжали производить личную инвентаризацию, и когда мы были не правы, немедленно признавали это.
11. Стремилась посредством молитвы и медитации улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы Его понимали, молясь только о знании Божией воли для нас, и о силе для ее исполнения.
12. Обретя духовное пробуждение как результат выполнения этих Шагов, мы стремились нести послание о выздоровлении тем созависимым, которые все еще страдают, и применять эти принципы во всех наших делах.

## *12 Традиций Анонимных Созависимых*

### *Краткая форма*

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте. Личное выздоровление зависит от единства CoDA.
2. В соответствии с целями нашей группы существует лишь один исключительный авторитет - любящая Высшая Сила, как Она может выражать себя в нашем групповом сознании. Наши лидеры являются всего лишь теми, кому мы доверили служение; они не управляют.
3. Единственным условием для членства в CoDA является желание иметь здоровые и любящие отношения с другими людьми.
4. Каждая группа должна оставаться автономной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или CoDA в целом.
5. Каждая группа имеет только одну главную цель - нести послание о выздоровлении тем созависимым, которые все еще страдают.
6. Группе CoDA никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя CoDA каким-либо родственным организациям или посторонним предприятиям, чтобы проблемы денег, собственности и престижа не отвлекали нас от нашей главной духовной цели.
7. Каждой группе CoDA следует полностью самой себя содержать, отклоняя посторонние денежные пожертвования.
8. Анонимные Созависимые навсегда будут оставаться непрофессиональной организацией, но наши центры обслуживания могут нанимать специальных сотрудников.
9. CoDA как таковая, никогда не должна быть жестко структурированной организацией; но мы можем создавать службы или комитеты, прямо ответственные перед теми, кому они служат.
10. CoDA не имеет мнения по вопросам, не касающимся ее деятельности; поэтому имя CoDA никогда не следует вовлекать в общественные дискуссии.
11. Наша политика в отношении с общественностью основана на привлекательности, скорее чем на пропаганде наших идей; нам необходимо всегда соблюдать личную анонимность в наших контактах на уровне прессы, радио и кино.
12. Анонимность является духовной основой всех наших Традиций, всегда напоминающей нам о том, чтобы ставить принципы выше наших личных притязаний.

## 12 Обещаний Анонимных Созависимых

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

1. Я познаю новый смысл понятия принадлежности. Чувства опустошения и одиночества исчезнут.
2. Я больше не контролирую моими страхами. Я преодолеваю мои страхи и приступаю к действиям 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 моего прошлого и настоящего. Я осведомлен достаточно, чтобы не воспроизводить эти чувства.
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 с равными мне 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, что возможно исправить мои отношения с близкими, чтобы я смог стать более любящим, близким и терпеливым. У меня есть выбор сообщаться с членами моей семьи таким способом, который безопасен для меня и уважителен 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.

# Глава 1 *Начало нашего путешествия*

Возможно, некоторые из этих мыслей являются Вашими...

*«Если он/она изменится, все будет хорошо».*

*«Я не могу контролировать эту боль, этих людей и то, что происходит»*

*«Это все моя вина».*

*«Я продолжаю вступать в одни и те же самые скверные отношения».*

*«Я чувствую себя таким опустошенным и потерянным».*

*«Кто я такой?»*

*«Что неправильно во мне?»*

Наша печаль и проигрыш привели нас сюда. Мы хотим перемен, и мы хотим их прямо сейчас. Мы хотим вырваться из нашего бедствия. Мы хотим чувствовать хорошие чувства относительно самих себя и жить изобильной, наполненной жизнью. Мы хотим иметь счастливые, здоровые отношения с другими людьми.

Если какие-нибудь из представленных выше мыслей являются Вашими, тогда Вы не одиноки. Многие из нас, пришедших в Содружество Анонимных Созависимых, чувствовали глубокую печаль, беспокойство, отчаяние и депрессию, и обратились сюда - друг к другу и к Высшей Силе, чтобы душевное здоровье было нам возвращено.

То, что приводит нас сюда, может быть кризисом, таким как развод, отделение от супруга, заключение в тюрьму, проблемы со здоровьем или попытка суицида. Некоторые из нас чувствуют усталость от жизни, отчаяние или внутреннее разорение и опустошение.

Если Вы являетесь новичками в выздоровлении, этот момент прихода на первое собрание может не показаться чем-то запоминающимся, но в один из дней Вы сможете рассматривать его как праздник. Многие из нас находят, что наша боль оказывается подарком, потому что без этих чувств опустошения и отчаяния мы не смогли бы испытать настоящее желание изменить свою жизнь. Многие из нас знают, что без этого желания они не смогли бы принять решение изменить себя. Мы хотим равновесия, счастья и мира, но чтобы измениться, мы должны осознать эти чувства и принять решение выбраться из преисподней нашей боли.

Как только мы приняли решение измениться, многие из нас спрашивают: «Как я смогу осуществить это на практике? Где я могу получить помощь?» В начале многие из нас думают, что мы сможем решить наши проблемы, если мы будем просто стараться с еще большим усердием, или изучим техники, как изменять других людей. Часто наша гордость или воспитание служат причиной того, что мы думаем, что можем решить наши проблемы своими силами. Эти два подхода, однако, блокируют нам путь к более здоровому образу жизни.

## ***Что такое созависимость?***

Где-то на протяжении нашего пути поисков выхода мы узнаем о созависимости. Мы слышим о ней от друга или терапевта. Мы видим упоминание о ней в прессе или на телевидении. Многие из нас желали бы знать, является ли описание созависимости описанием того, что происходит с нами.

Созависимость - это болезнь, которая изнашивает нашу душу. Она повреждает нашу личную жизнь: нашу семью, детей, друзей и родственников; нашу профессиональную деятельность и карьеру; наше здоровье и наш духовный рост. Она ухудшается, и если остается без лечения, служит причиной того, что мы становимся все более деструктивными по отношению к самим себе и другим людям. Многие из нас дошли до такого состояния, когда мы вынуждены были искать для себя помощи.

Когда мы попадаем на наше первое собрание Анонимных Созависимых, многие из нас находят источник помощи. Каждый из нас прибыл сюда из разных направлений. Некоторых из нас побудили к этому члены семьи или друзья. Некоторые из нас пришли в CoDA, когда наш лечащий врач, психиатр или терапевт увидели в этом необходимость. Многие из нас дошли до порога комнаты, где проходят собрания CoDA, после лечения от созависимости или других болезненных пристрастий.

Каким бы ни был тот кризис, или в чем бы ни заключалось то любопытство, что привели нас в CoDA, многие из нас узнают о характеристиках созависимости на нашем первом собрании. Эти характеристики помогают нам определить, какие нездоровые паттерны вплетены в нашу внутреннюю и внешнюю жизнь. Живем ли мы, впадая из крайности в крайность вместо равновесия? Каким образом мы, наши супруги, дети и друзья страдают из-за нашего поведения? Служит ли наше созависимое поведение причиной того, что наши отношения с другими людьми становятся застойными, вырождающимися или разрушающимися? Если ответы на эти исследующие по существу вопросы вызвали в нас признание, что «Я созависимый и я нуждаюсь в помощи», тогда мы начинаем по-настоящему определяться на путь к выздоровлению.

Все начинается с честного взгляда на самих себя.

Следующие характеристики созависимости, описанные в общих чертах в буклете CoDA «Что такое созависимость?» могут помочь нам определить, до какой степени эта болезнь повреждает нас:

Многие из нас ломали голову над этими вопросами: «Что такое созависимость? Созависимый ли я?» Мы хотим, чтобы нам были представлены точные определения и диагностические критерии прежде, чем мы это решим. CoDA, как установлено в ее Восьмой Традиции, является непрофессиональным Содружеством. Мы предлагаем не определения или диагностические критерии созависимости. То, что мы предлагаем из нашего собственного опыта, является характерными позициями и формами поведения, которые описывают, на что были похожи наши истории созависимости. Мы убеждены, что выздоровление начинается с честной постановки диагноза самому себе. Мы приходим к принятию нашей неспособности поддерживать здоровые и питающие отношения с самими собой и с другими людьми. Мы начинаем узнавать, что причина лежит в устойчивых деструктивных паттернах образа жизни.

Эти паттерны и характеристики предлагаются как инструмент, помогающий нам оценить то, что происходит с нами. Они могут быть особенно полезны для новичков.

### *Паттерны отрицания*

#### **Созависимые:**

- с трудом определяют, что они чувствуют.
- приуменьшают, заменяют или отрицают свои чувства.
- воспринимают самих себя как полностью бескорыстных и посвященных благополучию других людей.

### ***Паттерны низкого самоуважения***

#### **Созависимые:**

- с трудом принимают решения.
- судят свои мысли, слова и действия жестко, как то, что никогда не является хорошим в достаточной степени.
- смущаются принимать признание, похвалу или подарки.
- не способны попросить других людей пойти навстречу их нуждам и желаниям. ценят одобрение их мыслей, чувств и поступков, получаемое со стороны других людей больше, чем свое собственное благоприятное мнение о самих себе.

### ***Паттерны податливости***

#### **Созависимые:**

- идут на компромисс со своими ценностями и подвергают риску свою неприкосновенность, чтобы избежать отвержения и гнева других людей. очень восприимчивы к чувствам других людей и принимают на себя те же самые чувства
- чрезвычайно преданы, оставаясь в пагубных для них ситуациях слишком долго." ценят мнения и чувства других людей больше, чем свои собственные, и слишком опасаются выражать отличающиеся от них точки зрения и чувства.
- откладывают в сторону собственные интересы и хобби, чтобы делать то, что хотят другие люди. соглашаются на секс в то время, когда на самом деле хотят любви.

### ***Паттерны контроля***

#### **Созависимые:**

- убеждены, что большинство других людей не способны позаботиться о самих себе.
- пытаются донести до сознания других людей, что им следует думать и чувствовать.
- обижаются, когда другие люди отклоняют их предложения о помощи.
- обильно предлагают советы и руководство, когда их об этом не просят.
- щедро изливают похвалу и осыпают подарками тех, о ком они заботятся. используют секс, чтобы добиться одобрения и принятия.
- им необходимо, чтобы в них нуждались, чтобы они могли строить отношения с другими людьми.

Многие из нас в шоке, когда мы читаем этот список, потому что многие из этих характеристик описывают нас. Некоторые из нас испытывают облегчение, увидев эти чувства и формы поведения на бумаге, потому что здесь есть надежда, что мы сможем открыть путь к выходу из нашей боли. Некоторые из нас смущаются, как будто кто-то читает нашу личную переписку или дневник. Мы удивляемся: «Как они могли это узнать?» и «Если это является характеристиками созависимости, тогда весь мир созависим!»

На нашем первом собрании мы слышим, что говорят люди о предпринятых ими усилиях и о том, как их жизни изменились благодаря работе по Программе выздоровления. Мы слышим об исцелении их отношений - с самими собой. Высшей Силой и с другими людьми. Мы учимся, как мы можем пережить опыт свободы и внутреннего мира.

Мы слушаем с удивлением - так, как будто они рассказывают нашу историю, описывают наши проблемы и говорят о наших самых утаенных чувствах. Это может

быть одним из тех немногих моментов, когда мы не чувствуем себя чужими или одинокими. Укрепленные знанием, что мы подобны другим людям, мы начинаем понимать, что если они могут работать по Программе и улучшать свою жизнь, мы тоже сможем это делать. Поскольку мы посещаем большее количество собраний, мы слышим послание надежды громко и ясно; оно звучит для нас в литературе CoDA и в историях, рассказанных теми, кто находится вокруг нас. Послание надежды говорит нам, что мы тоже можем обрести дары выздоровления, если мы к этому готовы.

Мы также узнаем, что все мы страдаем этой болезнью до некоторой степени, так что распознавание созависимости может быть затрудненным. Осознание созависимых форм поведения и позиций может быть особенно трудным, потому что многие из них не являются деструктивными; в детстве мы могли использовать эти формы поведения, чтобы пережить оскорбление или пренебрежение в значимых детских отношениях. Например, мы могли развить внутренние детекторы, чтобы «читать» настроения наших родителей, и затем на основании их настроений выработать соответствующие формы поведения, чтобы поддерживать их довольными.

Для многих из нас созависимость становилась хуже по мере того, как мы выросли. Формы поведения, которые могли служить нам на благо в детстве, теперь служат причиной износа и вырождения нашей жизни. Поскольку наша созависимость становится хуже, мы теряем способность осознавать ее боль и разрушительные для нашей жизни последствия.

Как только мы осознали наши чувства боли, мы можем приступить к принятию решения измениться. Мы должны также стараться быть терпеливыми, любящими и прощающими по отношению к самим себе в то время, когда мы вступаем на эту дорогу к выздоровлению. Каждый из нас будет выздоравливать уникальным образом и в различном темпе. Наши пути настолько же индивидуальны, насколько наши личные качества и жизненные обстоятельства, но не смотря на то, что мы начинаем из разных точек, мы разделяем одну общую цель - выздоровление.

## *Содружество CoDA*

Дорога к выздоровлению наполнена Содружеством; люди из CoDA становятся дорогими компаньонами в нашем путешествии. Там, где мы чувствовали себя изолированными и беспомощными, теперь мы можем почувствовать дружескую поддержку и укрепление.

Одно из самых великих благословений Программы заключается в том, что мы совершаем это путешествие вместе. Мы стараемся понять и поддержать друг друга. Мы можем возродить наше доверие и веру в человечность; мы видим рост в людях, работающих по Программе, и рассчитываем на поддержку Содружества CoDA.

Новые лица всегда желанны и радушно принимаемы в CoDA. Они дарят нам надежду, потому что мы знаем, что большее количество людей будут путешествовать вместе с нами к более наполненной жизни. В CoDA стремятся к пониманию и принятию, а не к осуждению и раздаче советов.

В атмосфере любви, поддержки и безопасности, которую обеспечивает Содружество CoDA, мы можем начать описывать наши собственные созависимые характеристики и открывать их источники. Мы учимся принимать поддержку и руководство от других людей и начинаем доверять Высшей Силе или Богу такому, каким мы Его для себя определили. Мы осознаем наше бедственное прошлое и узнаем, откуда оно могло взять начало. Для многих из нас это начало может быть обнаружено в оскорблении и пренебрежении, которые мы пережили в наших

значимых детских отношениях. Мы можем с неохотой называть некоторые из этих переживаний «оскорблением» или «пренебрежением», но нам необходимо осознать и принять их как часть нашей личной истории.

Оскорбление и пренебрежение могли затронуть не только наше детство - эмоционально и физически - но коснуться нас сексуально, интеллектуально и духовно в точно такой же степени. Они повреждают нас как взрослых в нашей способности любить самих себя и других людей, и быть любимыми. Мы часто вязнем в негативных ситуациях, которые плохо влияют на наше душевное и физическое здоровье и благополучие других людей. Некоторые из нас могут быть не в состоянии сознавать свои чувства и отдавать себе отчет в том, что они находятся на гибельном пути. Мы называем это «отрицание».

## *Отрицание*

Отрицание самих себя — нашего прошлого и настоящего - является частым «камнем преткновения» в раннем выздоровлении. «Отрицание» - это термин, обычно используемый, когда мы не принимаем наши созависимые формы поведения в то время, когда мы узнаем о паттернах и характеристиках созависимости или слышим описание их в личной истории другого человека. Когда наши ожидания от жизни не оправдываются, зачастую мы ясно видим, что каждый из окружающих нас людей делает неправильно, но мы не можем осознать и признать наши собственные неправильные действия. Некоторые из нас доходят до состояния отчаяния, и не придумывают ничего лучшего, чем отказ от отношений с людьми. Мы изолируем себя от наших друзей и членов семьи, многократно отвергая их любовь. Некоторые из нас отправляются «ставить спектакль» в нашем доме, браке, семье, на работе, в дружеских отношениях и общественной жизни, в более тщательной степени разрабатывая все детали. Постаравшись сделать по-иному все, что мы могли, мы зачастую переживаем разорение и опустошение брака, родительских и семейных отношений, дружбы и профессиональной деятельности. Иногда даже после этого наше отрицание продолжается.

Мы можем стать настолько пойманными в ловушку отрицания и контроля, что вынуждены согласиться принять руку помощи выздоровления только через профессиональную интервенцию и лечение. В конце концов мы можем оказаться вовлеченными в отделение от супруга или развод, правовые действия, тюремное заключение, совершить попытку суицида, быть госпитализированными в связи с физическими заболеваниями или психическими нарушениями, вызванными стрессом, потерять работу или втянуться в побочную профессиональную деятельность. Мы идем крайне одиноким и пустым путем в отрицании, страдаем ли мы от жестокого разорения и опустошения, или пытаемся выступать «режиссерами спектакля».

Обычно мы доходим до такого состояния, в котором отрицание больше не работает. В конце концов мы вынуждены признать: «Довольно, это предел». Мы ищем руку помощи у других людей из CoDA и, если это необходимо, профессиональную помощь.

## Принятие

Поскольку мы прорываемся сквозь наше отрицание, мы лучше можем определить степень нашей проблемы. Мы признаем отрицание как симптом созависимости и наблюдаем его как процесс, который беспрерывно возникает, утихает и разворачивается сквозь всю нашу жизнь.

По мере того, как мы продолжаем наше выздоровление в CoDA, мы заменяем отрицание на принятие. Мы во все возрастающей степени охватываем нашу прошлую и текущую жизнь честностью, открытостью и готовностью измениться. Мы переходим по ту сторону отрицания и идентифицируем тот ущерб, который наши созависимые решения и формы поведения причинили нам лично, так же, как и нашей семье, профессиональной деятельности, физическому здоровью и духовности. Мы видим, как наша созависимость позволила нам стать пойманными в ловушку нездоровых ситуаций и больных отношений с другими людьми. Она повреждает каждый аспект нашей жизни. Поскольку мы более ясно видим то направление, в котором нам идти, мы отдаем себе отчет, что наше путешествие не обеспечено наперед силой, волей, интеллектом или даже твердостью характера. В некоторой точке большинство из нас признают Высшую Силу Руководителем в нашем путешествии и Источником нашей силы и прогресса. Мы можем стать более осведомленными о том, что мы находимся в духовном путешествии.

Мы узнаем, что мы не одиноки, когда мы принимаем нашу созависимость. Вместе мы учимся, как любить и быть любимыми, и как проживать жизнь, скорее чем просто выживать в ней. Выздоровление в CoDA является продолжающимся процессом. Это жизнь, которая постоянно бросает нам вызов. Выздоровление не является чем-то заработанным, как «заслуженный орден»; это путь жизни, который разворачивается вместе с нами каждый день.

Молитва о Духовном Покое выражает наше осознание, что выздоровление -это о том, как проживать жизнь такой, какой она открывается. Эти простые фразы утверждают, что наше выздоровление - это проживание одного отдельного момента, принятие одного отдельного решения, проживание одного отдельного дня:

*Боже, даруй мне ясность ума принять те вещи, которые я не могу изменить, мужество изменить те вещи, которые я могу и мудрость понять разницу между ними.*

Некоторые из нас становятся нервными при упоминании о духовности и о Высшей Силе. Даже если Вы разочаровались в Высшей Силе и отвернулись от Нее, или желали бы знать, существует такое Бытие, или нет - добро пожаловать в Программу Анонимных Созависимых! Это не религиозная Программа, но духовная; это Программа, ставящая своей целью обретение внутреннего мира. Со временем большинство из тех, которые совершают осознанный выбор работать по этой духовной Программе, решают, что их Высшая Сила будет существовать.

С помощью любящей высшей Силы, Программы Анонимных Созависимых и тех, кто присоединяется к нам в этом путешествии, каждый из нас может обрести надежду на выздоровление. Мы обретаем готовность измениться, расти и развиваться по направлению к позитивному, любящему потенциалу, который заложен внутри нас. Под руководством нашей Высшей Силы, Программы CoDA и в Содружестве наших товарищей из CoDA, каждый из нас может обрести надежду на выздоровление и жизнь, наполненную миром и радостью.

## Глава 2 *Наша духовная дилемма*

Созависимость вызывает дилемму, вскипающую внутри нас. Для многих из нас наша боль и отчаяние являются признаками глубокой внутренней нужды. Эта нужда, голод или желание терзают нас в самой сердцевине нашего бытия. Это может быть крик о безусловной любви, уважении, питании, принятии или радости. Многие из нас обращаются к другим людям, прибегают к лекарствам, наркотикам, алкоголю или другим болезненным пристрастиям, чтобы удовлетворить эту потребность достичь некоторого ощущения безопасности, само-ценности и благополучия.

Наши ответы на следующие вопросы могут помочь нам определить, как мы рассчитывали на других людей или болезненные пристрастия для обретения нашего эмоционального благополучия.

*Контролирую ли я других людей, чтобы облегчить мои страхи?*

*Позволяю ли я другим людям контролировать меня из-за страха оскорбления или пренебрежения с их стороны?*

*Приспосабливаю ли я или изменяю мое поведение во имя других людей?*

*Утверждаю ли я мое достоинство и з^енность как личности через посредство других людей?*

*Избегаю ли я других людей, чтобы почувствовать себя в безопасности?*

В CoDA мы узнаем, что наша само-ценность и ощущение благополучия исходят от нашей Высшей Силы. Когда мы пытаемся созависимым образом контролировать или манипулировать другими людьми, мы превращаем самих себя в Высшую Силу, чтобы поддержать наше ощущение безопасности и благополучия. Когда мы созависимым образом избегаем других людей, а также приспособливаем или изменяем наше поведение во имя других людей, мы отдаем им, вместо нашей Высшей Силы, эту власть и контроль.

В то время, как мы превращаем самих себя в Высшую Силу, или отдаем Ее власть другим людям, мы оставляем маленькое пространство для действия настоящей Высшей Силы в нашей жизни. В этом заключается наша духовная дилемма.

В следующих параграфах описано, как наша духовная дилемма может включать контроль и избегание, особенно когда внешние обстоятельства становятся стрессовыми.

### *Контролирование других людей и событий*

Многие из нас гордятся тем, что контролируют события и тех людей, которые находятся рядом с нами. Если мы полагаем, что мы можем оказаться брошенными, оскорбленными или лишенными внимания с их стороны, мы наклеиваем на них ярлык как на «проблему», и манипулируем ими. В особенности мы можем чрезмерно контролировать наших супругов, детей, членов семьи и друзей или вступаем с ними в такие отношения, что стремимся всецело обладать ими. Другой способ, которым мы контролируем их, состоит в том, что мы пытаемся выглядеть «милыми», покорными или смиренными в течение продолжительных периодов времени. Затем, когда страх или другие чувства переполняют нас, мы бесимся, изолируем себя или позволяем другим людям проявить наши чувства во внешних действиях вместо нас.

Мы становимся Высшей Силой, когда мы контролируем других людей в какой бы то ни было степени, будь то спокойно, или агрессивно. Мы можем даже укреплять наш контроль позициями высокомерия, авторитета или расположения к тому человеку, которого мы контролируем. Мы оцениваем убеждения и формы поведения других людей как глупые, эгоистичные или ничего не стоящие. Мы учреждаем себя в позиции «лучше, чем». «Есть два мнения: одно мое, другое неправильное», - думаем мы.

Наделяя властью нашей Высшей Силы других людей, мы можем искать одобрения с их стороны, до такой степени, что отказываемся от наших собственных нужд и желаний. Мы живем в страхе перед теми, кого мы поставили у власти. Мы приходим в ужас перед их гневом или неодобрительными взглядами. Мы боимся не оправдать их ожиданий, боимся, что они начнут избегать нас, и боимся контроля с их стороны. По существу, мы теряем образ своего «Я» (или так никогда и не развиваем его), потому что мы становимся всецело во власти их позиций и поведения по отношению к нам.

### *Избегание других людей и событий*

Некоторые из нас могут настолько бояться других людей, что мы избегаем любой степени сближения или интимности. Мы усердно работаем над тем, чтобы не поставить себя в уязвимую позицию. Мы становимся искусными в навыках скрывания наших страхов, особенно когда нам кажется, что события выходят из-под контроля. Мы можем оставаться безмолвными, когда мы переживаем несправедливость или оскорбления.

Мы можем принимать на себя мученические роли или вести себя беспомощно, чтобы избежать противостояния или ответственности. Мы можем ставить себя в раболепную позицию и судить самих себя жестко. Мы можем быть убежденными, что мы не являемся приемлемыми в достаточной степени, чтобы иметь отношения с другими людьми, ставить перед собой цели и жить счастливой жизнью.

Наша созависимость ухудшается, наш страх и стыд переполняют нас. Мы контролируем и избегаем других людей все больше и больше. Но эти формы поведения приносят лишь временное облегчение; наши страхи всегда возвращаются и наш стыд всегда имеется в наличии.

Многие из нас ищут фальшивых богов. Мы отмораживаем наши чувства алкоголем, лекарствами, наркотиками, едой, сексом или работой. Это часто превращается в хронические болезненные пристрастия и лишь усложняет наши проблемы. Ни одно из этих средств не дает нам свободы и мира.

Независимо от того, в какую позицию мы ставим себя, «лучше, чем», или «хуже, чем», как «контролирующие» или «избегающие», мы действуем эгоцентричным образом. Равенство с другими людьми утрачено.

## *Что движет нашей нуждой контролировать и избегать других людей?*

Многие из нас спрашивают: «Разве не являются некоторые из этих форм поведения здоровыми?» Ответ может быть найден в мотивах нашего поведения. Наши формы поведения по отношению к самим себе, другим людям и нашей Высшей Силе могут быть подходящими, если они осуществляются по свободному выбору и со здоровыми границами. Например, мы можем отойти на безопасное расстояние от того человека, который словесно или физически угрожает нам. Мы ведем себя созависимым образом, однако, если мы позволяем страху или стыду предписывать нам, как нам следует жить, вынуждая нас полагаться на прошлые инстинкты выживания, такие как контроль и избегание.

### *Страх*

Для многих из нас страх является нашим «ангелом-хранителем»; он помогает защитить нас от вреда. Как созависимые, мы привычно боимся и защищаемся от любой возможности, что нас будут стыдить другие люди. Наш страх может быть скрыт под маской гнева или негодования, ярости, боли или одиночества. Зачастую наша покорность, безмолвие, манипуляции, изоляция, ярость, жестокость, отрицание и даже ложь являются выражениями нашего страха. Другими чувствами, выделяемыми как разновидности страха, являются: озабоченность, беспокойство, нервозность и ощущение внутреннего перенапряжения или паники.

### *Стыд*

Стыд вынуждает нас верить, что мы «хуже, чем», бестолковые, дурацкие, глупые, ничемные, неадекватные или нежеланные. Он уменьшает наше истинное ощущение идентичности и разрушает нашу веру в то, что мы являемся любящими человеческими существами. Он разъедает наше самоуважение и ощущение равенства со всеми людьми в мире.

## *Переживание страха и стыда в детском возрасте*

Когда мы были детьми, наша идентичность так же, как и наши отношения с Высшей Силой, самими собой и другими людьми повреждались каждый раз, когда мы переживали оскорбление или пренебрежение. Мы чувствовали стыд и естественным образом боялись их повторения, и еще мы позволили образу нашего «Я» и ощущению нашего благополучия стать сформированными теми людьми, которые оскорбляли нас и пренебрегали нами. Когда мы были детьми, у нас не было выбора.

Поскольку мы продолжали переживать оскорбления или пренебрежение, наш страх и стыд усиливались; мы все больше и больше отказывались от самих себя. Со временем (в большинстве случаев мы сами не понимали этого) наши обидчики становились нашей Высшей Силой. Мы научились бояться их авторитета. По мере того, как оскорбления и пренебрежение продолжались, наши возможности развивать эмоционально наполненные отношения с самими собой, другими людьми и Высшей Силой уменьшались.

Мы научились искусству выживания, чтобы справиться с тем, что происходило в нашей жизни. Мы контролировали или избегали потенциально

изменчивых событий. Мы отбросили наше детство, пытаясь стать «маленькими взрослыми» или бунтовать. Многие из нас не понимали, что мы делали, потому что зачастую наши действия были инстинктивными.

Со временем мы научились, как облегчать наш страх и стыд с помощью контролирования и/или избегания самих себя и других людей. Когда мы чувствовали себя раздавленными или сходящими с ума от чрезмерного стресса, мы полагались на те навыки, что мы знали из лучших для того, чтобы выжить. В этом разоряющем и опустошающем созависимом цикле мы брали все больший контроль над жизнью, оставляя все меньшее пространство для проникновения в нашу жизнь Силы, более могущественной, чем наша собственная.

### *Продолжение такого поведения во взрослой жизни*

Не получив никакой помощи, мы несем эти эмоциональные конфликты и паттерны выживания в нашу взрослую жизнь. Мы надеемся найти мир и счастье, и оставить наше прошлое позади; но вместо этого мы воспроизводим подобные или противоположные события в наших взрослых отношениях. Ни одна из крайностей не является здоровой. Мы бессознательно переносим характеристики и власть наших обидчиков из детства на значимых людей в нашей сегодняшней жизни. Некоторым образом, мы переносим характеристики наших обидчиков на нашу Высшую Силу также.

В наших взрослых отношениях мы испуганно защищаемся от любых признаков стыда, оскорбления или пренебрежения. Мы становимся манипулирующими или избегаем других людей и событий. Этот страх может возражать сильнее, чем стыд сам по себе. Он создает ненадежное основание для отношений с людьми. Мы продолжаем привлекать к себе других людей, которые рядом с нами (надеясь на близость), но когда они становятся для нас слишком близкими, мы отталкиваем их прочь от себя из-за страха или стыда.

### *Построение нашей собственной концепции Высшей Силы*

Многие из нас принимают участие в организованных религиях или изучают различные доктрины и концепции Бога или Высшей Силы. Некоторые из нас могут надеяться очиститься от нашего чувства стыда с помощью жития праведной жизнью. Даже контролируемых поведенческих изменений, объединенных с нашими религиозными убеждениями, оказывается не достаточно. Наши мотивы могут быть добродетельными, но мы все еще остаемся эмоционально связанными с оскорбляющими, невнимательными к нам людьми из нашей жизни - и наиболее глубоко с такими людьми из нашего детства.

Некоторые из нас являются атеистами или агностиками. Организованная религия может напоминать нам о жестоком, авторитарном Боге. Некоторые из нас могут быть разгневанными на нашу Высшую Силу за те негативные переживания, с которыми нам пришлось встретиться лицом к лицу, или мы можем обнаружить, что мы годами злились на нашу Высшую Силу, сами не понимая этого. Некоторые из нас убеждены, что мы не заслуживаем Божией любви и благодати.

Мы должны задать сами себе следующие вопросы: «Наполнена ли моя жизнь честностью и ясностью?» «В состоянии ли я развивать безопасные, здоровые, любящие отношения с моей Высшей Силой, самим собой и другими людьми?» Чаще всего, мы отвечаем «Нет». Наш страх и стыд гонят нас действовать теми способами, которые приводят к разорению и опустошению.

Какая бы область нашей жизни ни была поражена созависимыми способами поведения, мы обнаружили, что у нас не остается никакого другого выхода, кроме как искать безопасную Силу, более могущественную чем наша собственная -единственную, которая может вернуть нам душевное здоровье. Если мы хотим продолжать выздоравливать, мы должны стать готовыми рассматривать эту попытку.

Если прежде мы не имели опыта веры в Высшую Силу, наша концепция безопасного Высшего Бытия может начать принимать очертания. Если мы уже имеем отношения с Богом, мы можем содействовать укреплению их. Какими бы ни были наши старые убеждения, мы можем начать выстраивать духовное основание для нашей Программы выздоровления.

### *Начало путешествия к выздоровлению от созависимости*

В нашей созависимости мы излишне полагались и чрезмерно надеялись на самих себя, наших супругов, детей, родственников и друзей - и даже на нашу профессиональную деятельность и образ жизни. Мы делали все это- ради достижения нашей безопасности, достоинства, ценности и благополучия.

В выздоровлении мы учимся выстраивать веру и надежду, и во все большей степени сдавать нашу жизнь заботе любящей Высшей Силы. Мы учимся отпускать наше контролирующее и избегающее поведение, разрешать противоречия в наших чувствах относительно того, что мы делаем, и эмоционально отделяться от тех людей, на которых мы компульсивно полагаемся.

Некоторые из нас с радостью протягивают руки навстречу Высшей Силе. Некоторые из нас протягивают руки к Богу из безнадежного положения. Некоторые из нас осознают, что наша способность доверять кому бы то ни было, или чему бы то ни было настолько сильно пострадала, что это может потребовать времени. Нам может быть необходимо сначала почувствовать себя хоть в какой-то степени безопасно. Возможно, нам придется действовать так, как будто у нас есть вера, до тех пор, пока она не станет реальностью.

Многие из нас молятся или медитируют в то время, когда наш страх становится настолько непреодолимым, что мы не в состоянии сдать даже маленькую часть нашей воли или жизни Высшей Силе. Зачастую, время позволит произнести только простую молитву, такую как: «Боже, пожалуйста помоги мне обрести готовность отпустить».

По мере того, как мы продолжаем наше выздоровление, многие из нас обретают способность сдаваться более легко нашей Высшей Силе, и переживать прочувствованное сердцем присутствие этой Силы внутри нас. Сдаться и отпустить не означает, что жизненные события будут происходить так, как мы этого хотим. Это означает, что мы лучше в состоянии принимать жизнь такой, какая она есть, и справляться с возникающими в ней проблемами, полагаясь на новообетенную силу, исходящую от нашей Высшей Силы. Это дает нам опыт расширения наших личных возможностей и переживания смиренного, но тем не менее истинного самоуважения.

Мы узнаем, что наша высшая Сила не сотворила плохих людей. Доброта живет внутри всех нас, даже тех, которые несут ответственность за, несдержанные обещания и предательство, оскорбления, причиненный вред и страхи из нашего прошлого. Это является возможным - любить этих людей, уже не смотря сквозь пальцы на их негативные формы поведения. Мы можем даже любить и прощать самих себя. Все мы учимся, как любить и быть любимыми, и каждый из нас учится своим собственным способом.

Даже с помощью нашей Высшей Силы, ни один из нас не любит или не проживает жизнь в совершенстве. Наша человеческая природа продолжает развиваться. Мы начинаем отдавать себе отчет в том, что перфекционизм - это просто иллюзия. На протяжении всего нашего пути к выздоровлению мы совершаем много ошибок и временами «соскальзываем» в наши прежние созависимые формы поведения.

Когда мы не в состоянии сохранить наше эмоциональное равновесие, крепость или самоуважение, мы размышляем о той работе, которую мы еще должны сделать, и о том, что выздоровление - это пожизненный процесс. Мы напоминаем себе, что сравнение нашего прогресса с прогрессом других людей является разрушительным для нас; каждый из нас обучается в своем собственном балансе и темпе.

Чтобы поддерживать наши отношения с Высшей Силой в перспективном состоянии, мы находим полезным расставить приоритеты в наших отношениях. Наши отношения с Высшей Силой должны идти «первым номером». Как только мы установили и начали развивать эти отношения, мы становимся лучше в состоянии развивать отношения с самими собой. Поскольку наши отношения с Высшей Силой и самими собой выздоравливают и приходят в равновесие, мы начинаем исцелять и развивать любящие отношения с другими людьми. Когда мы соглашаемся отдавать предпочтение более здоровым приоритетам в наших близких отношениях с другими людьми, мы позволяем Высшей Силе действовать в нашей жизни. Мы черпаем силы, значительно превосходящие наши собственные.

Поскольку мы продолжаем укреплять наши отношения с Высшей Силой во всех аспектах нашего выздоровления, наша непреодолимая усталость, депрессия, беспокойство, отчаяние и безнадежность заменяются на возрастающее укрепление и пластичность. Шаг за шагом, наш страх, что нас будут стыдить, уменьшается. Наши детские раны и чувства постепенно исцеляются. Мы переживаем более плодородные и обогащающие встречи с Богом в молитве и медитации. Становится легче отпускать наши контролирующие и избегающие формы поведения и позволять Высшей Силе управлять нашим жизненным путешествием.

Раскрываются чудеса выздоровления. Любящие отношения с нашей Высшей Силой, самими собой и другими людьми улучшаются и развиваются. Мы начинаем чувствовать большую уверенность в том, что о наших самых глубоких нуждах позаботятся. Мы больше не обращаемся столь часто к другим людям или нездоровому стилю жизни, чтобы удовлетворить наш духовный голод. Как восходящее солнце, наша Высшая Сила будет пронизывать нас лучами света утешения и доверия.

## *Глава 3 Предлагаемая Программа выздоровления*

Созависимость является иллюзорной, разоряющей и опустошающей проблемой, которая требует простых, но специфических решений. Многие из нас верят, что эти решения могут быть найдены в Программе Анонимных Созависимых. Программа CoDA состоит из следующих компонентов: Содружество, собрания CoDA, спонсорство, литература, конференции, съезды, служение, 12 Шагов и 12 традиций CoDA.

12 Шагов CoDA были взяты из Программы 12 Шагов Анонимных Алкоголиков и адаптированы для решения нашей проблемы, так же, как это было сделано во многих других 12-ти Шаговых Программах. Миллионы людей по всему миру применяют эти концепции к своей жизни.

Эти Шаги несут в себе силу, крепость и дух личного выздоровления. Мы становимся готовыми работать по ним настолько старательно, насколько мы способны. Мы настолько честны с самими собой, нашей Высшей Силой и другими людьми, насколько это возможно. Попытки работать по Шагам с наполовину посвященным сердцем зачастую оставляют в нас чувство разочарования в самих себе; изменения, которых мы пытаемся достигнуть, не могут продолжаться долго.

Если мы пытаемся выполнять Шаги в одиночку, мы можем на самом деле увековечивать изоляцию - общее характерное для созависимых поведение. Во время работы по Шагам многие из нас ищут любящую помощь тех, кто прошел по этому пути прежде нас - спонсоров из CoDA, которые могут предложить нам прозрение, ободрение и поддержку. Спонсоры помогают нам увидеть, что эти Шаги не могут быть выполнены быстро или в совершенстве; Шаги не являются «скорым способом починки».

Шаги направляют нас с пути приводящих к нашему поражению форм поведения на путь к здоровым и любящим отношениям с Богом, самими собой и другими людьми. Они предлагают нам рост, приоритеты для наших отношений и руководство к тому, чтобы жить здоровой и любящей жизнью. Через их простую и ставящую все на свои места природу мы можем открыть, кто мы есть и как нам стать включенными в здоровые, любящие отношения. Шаги помогают нам увидеть, как наши прошлые переживания оскорбления и пренебрежения сформировали и сделали действенными наши созависимые формы поведения и жизненный стиль. Мы учимся, как сдавать наши эгоистичные притязания, болезненные пристрастия и проблемы любящей Высшей Силе. Мы препоручаем нашу жизнь, волю и исцеление заботе этой Высшей Силы.

Мы становимся ответственными за наши созависимые формы поведения, которые делают действенными паттерны разорения и опустошения нашей жизни. Мы возрастаем в смирении в то время, когда мы узнаем о наших собственных недостатках и дефектах характера, и признаем наши умения, таланты и успехи. Исходя из этого смиренного состояния, мы делаем все, что в наших силах, чтобы исправить нашу неправду. Мы также стараемся выполнить ту работу, которая поможет исцелить наши раны и, возможно, раны тех людей, кому мы причинили вред.

В нашей работе по Шагам мы прилагаем усилия к тому, чтобы поддерживать ответственность за наше собственное поведение на каждый день. Мы учимся укреплять и углублять наши отношения с Высшей Силой. Мы с большим доверием полагаемся на нашу Высшую Силу во имя нашего истинного достоинства, ценности и благополучия. В конце концов мы осознаем, что если мы хотим удержать то, чего мы достигли благодаря нашей работе по Шагам, мы должны стремиться передавать опыт, силу и надежду нашего выздоровления тем, кто все еще страдает от созависимости.

Наше путешествие сквозь Шаги может оказаться самой трудной работой, которую мы когда-либо пытались сделать, но вознаграждение и исцеление, которые мы получаем, невозможно соизмерить. Со временем Шаги становятся интегральной частью нашей повседневной жизни, поскольку мы практикуем эти принципы во всех наших делах.

Представленные ниже 12 Шагов являются Программой, предлагаемой Анонимными Созависимыми для личного выздоровления от созависимости.

1. Мы признали, что мы были бессильны перед другими людьми, и что наши жизни стали неуправляемыми.
2. Поверили, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам душевное здоровье.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы Его понимали.
4. Произвели тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию себя и своей жизни.
5. Признали перед Богом, перед самими собой и перед другим человеком истинную природу нашей неправды.
6. Были полностью готовы к тому, чтобы Бог устранил все эти дефекты характера.
7. Смирненно попросили Его устранить наши недостатки.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили вред, и стали готовыми возместить им всем причиненный нами ущерб.
9. Произвели прямое возмещение ущерба таким людям, всем, кому было возможно, за исключением тех случаев, когда это могло повредить им или кому-нибудь другому.
10. Продолжали производить личную инвентаризацию, и когда мы были не правы, сразу признавали это.
11. Стремилась с помощью молитвы и медитации улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы Его понимали, молясь лишь о знании Его воли для нас и о силе для того, чтобы исполнить ее.
12. Достигнув духовного пробуждения в результате выполнения этих Шагов, мы старались нести послание о выздоровлении другим созависимым и применять эти принципы во всех наших делах.

На первый взгляд некоторые из нас видят эти Шаги как невыполнимые задания, которые никогда не могут быть сделаны успешно. Некоторые из нас видят их как быстрые и легкие инструкции, которые могут быть успешно выполнены в полдень после обеда или за несколько дней. Некоторые из нас вообще уклоняются от них до тех пор, пока мы не становимся перегруженными кризисом и нашими созависимыми формами поведения. В конечном счете, мы должны захотеть отправиться вперед и принять эти Шаги как часть нашего личного выздоровления, если мы хотим, чтобы наша жизнь улучшилась.

## **Первый Шаг**

*Мы признали, что мы были бессильны перед другими людьми, и что наши жизни стали неуправляемыми.*

**По поводу бессилия** - До сегодняшнего дня мы применяли наш собственный контроль, одержимость и наше собственное помраченное мышление для решения проблем, возникавших в нашей жизни. Когда наши отношения с другими людьми разрушались, многие из нас просто старались с еще большим усердием, применяя весь арсенал наших заблуждений с неистовством. Наше своеволие принимало множество различных форм. Мы давили на других людей. Мы старались доставить им удовольствие. Мы приспособливались. Мы бунтовали. Мы обвиняли. Мы причиняли вред себе и повреждали других людей. Некоторым из нас пришлось дойти до предела безумия или смерти, прежде чем мы стали готовыми признать наше бессилие. И все это время мы были убеждены, что мы делали правильные вещи. И где же был успех?

**По поводу неуправляемости** — Возможности, которыми мы располагали в то время, когда мы пришли в CoDA, были таковы, что наши жизни находились вне контроля. Навыки справляться с жизненными проблемами, на которые мы полагались всю жизнь, больше не работали. Мы были жертвами компульсивного способа поведения, обладающего вкрадчивой и тонкой силой, и настолько вредного, что никакие ординарные меры не могли сломать его. Наши жизни были поистине неуправляемыми. В этой точке наши старые представления начали крушиться, и мы стали готовыми принять возможность, что существует другой путь.

*Выдержка из буклета «Первый Шаг» Анонимных Созавчсчмых, Inc.*

Все путешествия начинаются с первого шага. Наше путешествие к личному выздоровлению в CoDA начинается с Первого Шага Программы CoDA.

Чтобы увидеть возрастающее разорение и опустошение нашего бессилия и неуправляемости, мы должны изучить наше прошлое и то, как мы дошли до такого состояния. Возможно, мы разорены и опустошены разводом, отделением от супруга или смертью того, кого мы любили. Возможно, мы пытались убить себя или постепенно «топили» себя в алкоголе или наркотиках. Многие из нас сокрушены и устали от жизни. Как только мы принимаем решение измениться, мы начинаем путешествие к выздоровлению с Первого Шага, Шага признания и принятия.

Этот Шаг помогает нам идентифицировать имеющиеся в нашем жизнеописании переживания, чувства и формы поведения, чтобы вычислить, как мы избегали, контролировали и манипулировали самими собой, другими людьми и событиями. Мы узнаем, как мы стали нашей собственной Высшей Силой, или поставили других людей в этой роли. Мы начинаем сознавать, что Бог не дает нам права контролировать поведение другого человека, но нам дана ответственность за установление границ и ограничений для самих себя. Чтобы изучить, как мы контролировали и избегали самих себя и других людей, мы просматриваем нашу личную историю. Мы задаем самим себе следующие вопросы, если они применимы к нашей жизни.

*Какие оскорбления и пренебрежение я пережил в то время, когда я рос?*

*Где я научился не обращать внимание на то, что я или другие люди подвергались оскорблению или пренебрежению, и почему?*

*Кто в моем детстве обнаруживал эти формы поведения или инструктировал меня не говорить или не делиться моими чувствами о них?*

*Где я научился, что избегать других людей безопаснее, чем быть вовлеченным?*

*Где я научился контролировать других людей для достижения моего ощущения благополучия?*

*Как я научился, что я был не достаточно хорош или был лучше, чем другие люди?*

*Когда, где и как я научился отрицать/ать мои собственные мысли, чувства и потребности ради других людей, или наоборот, требовать, чтобы мир вертелся вокруг меня?*

*Как я узнал, что никогда не стоит говорить о моих семейных секретах, и почему?*

*Где я научился пренебрегающим и/или оскорбляющим формам поведения, которые интеллектуально, эмоционально, физически, сексуально и/или духовно вредны?*

*Где я научился выражать эти формы поведения, которые зачастую сообщаются в крайностях от безмолвия до насилия?*

*Как я научился позволять, чтобы эти формы поведения были выражены по отношению ко мне?*

*Где и как я научился, что иметь отношения с другим человеком делает меня целостным?*

*Научился ли я этим вещам через высказывания или действия других людей? Если да, то кого?*

*Как я дошел до того, чтобы выживать в жизни посредством созависимых форм поведения, скорее чем прожить жизнь, ощущая себя свободным?*

*Что я на самом деле чувствую по поводу всех этих вопросов?*

Отвечая на эти вопросы, мы достигаем понимания, как наше бессилие развивалось в детстве, но знаем, что этого не достаточно. Мы должны увидеть неуправляемость созависимых форм поведения, которые мы несем в нашу взрослую жизнь.

Чтобы изучить наши неуправляемы взрослые созависимые формы поведения, мы находим полезным просмотреть первую главу и описанные там в общих чертах паттерны отрицания, низкого самоуважения, контроля и податливости. Мы пишем список конкретных примеров проявлений тех паттернов, которые представляют наши взрослые созависимые формы поведения. Это важно - быть честным с самими собой, чтобы что-то сделать с нашей неуправляемостью.

Через посредство изучения бессилия нашего детства и неуправляемости нашей взрослой жизни мы приходим к пониманию большего о нашем личном наследии. Наше отрицание созависимости растворяется, наше принятие увеличивается, и мы лучше способны видеть наши деструктивные взрослые формы поведения.

Исключительно важно помнить, что наш Первый Шаг не должен быть использован для предъявления обвинений другим людям или самим себе. Мы не на «охоте на ведьм». Упорствуя в обвинении, мы реагируем созависимым образом и остаемся бессильными.

Предпочтительнее, чем обвинять, мы пытаемся просмотреть наши детские и взрослые переживания, которые являются корнями нездоровых форм поведения. Мы осознаем, как бессилие и неуправляемость развивались в детстве и постепенно проявляли себя в нашем взрослом поведении и отношениях с другими людьми. Мы признаем, что наши жизни становились тем более безумными, чем больше мы пытались контролировать и избегать самих себя и других людей. Скорее, чем обвинять других людей или самих себя, мы становимся ответственными за наши чувства относительно наших детских и взрослых переживаний, а так же за наше прогрессирующее взрослое созависимое поведение.

Мы находим полезным составить список утрат, которые мы пережили в нашем детстве и взрослой жизни. Мы позволяем себе погоревать об этих утратах - отпустить наружу боль и гнев, которые мы держали внутри себя столь долго. Поскольку мы освобождаем эти чувства, мы начинаем освобождать энергии, которые движут нашими созависимыми формами поведения. Мы видим, что наши созависимые формы поведения, такие как манипуляции, контроль и избегание лишь оставляют нас в отчаянии.

Многие из нас делятся нашим Первым Шагом со спонсорами и друзьями в выздоровлении. Мы делимся нашими прошлыми переживаниями, утратами и печалью. Поступая так, мы начинаем освобождать эмоциональные глубины нашего бессилия и неуправляемости. Как только мы делаем это, мы можем начать принимать наше прошлое, мыслить более позитивно и вести себя более здоровым образом с самими собой и другими людьми.

Благодаря пониманию и принятию созависимого бессилия и неуправляемости нашей жизни, мы открываем дверь к возможным решениям. Мы признаем, что наши лучшие старания в этих областях потерпели неудачу и мы нуждаемся в большей помощи, чем наши собственные ограниченные способности могут нам обеспечить.

## *Второй Шаг*

*Поверши, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам душевное здоровье.*

**Поверили** - В начале мы поверили, посещая собрания и слушая. Мы слышали, как другие люди описывали свои отношения с Высшей Силой. Мы заметили, что те, которые поддерживали регулярную связь с этой Силой, пережили то, чего мы искали -ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ... Поскольку мы были членами 12-ти Шаговой Программы, образ этой Силы было предоставлено открыть каждому из нас... Мы решились принять для себя возможность, что существует Нечто, что может сделать для нас то, что мы сами для себя сделать не в состоянии.

**Вернуть нам душевное здоровье** - С помощью других людей в Программе мы начали смотреть более ясно на наше собственное поведение. Во Втором Шаге мы открыли великую правду: что продолжать действовать в деструктивном по отношению к самим себе стиле, при этом не важно, насколько благими могли быть наши намерения, было безумным. И поскольку это поведение стало компульсивным, любое убеждение о том, что мы можем контролировать его своими собственными силами, в котором мы упорствовали, было в равной степени безумным.

Становиться честными с самими собой временами было болезненно. Вознаграждение было великолепно. Поскольку мы поверили и приняли простую и мудрую правду, предлагаемую в этом Шаге, зерно смирения, порожденное нашим признанием бессилия в Первом Шаге, начало питаться. Мы пережили ощущение освобождения и надежды благодаря тому, что мы захотели обрести истинную Высшую Силу. В этой точке возникла наша вера.

*Выдержка из буклета CoDA «Второй Шаг», /по.*

В Первом Шаге мы признали наше банкротство в наших собственных попытках играть роль Бога. Мы также позволили другим людям быть нашим Богом. Мы осознали, что мы должны искать помощи не в самих себе и не в тех людях, которых мы наделили авторитетом. Поступая так, мы становимся готовыми развивать веру в Силу, более могущественную, чем наша собственная - Силу, которая может вернуть нам здравомыслие и здоровье.

Во Втором Шаге мы начинаем устанавливать или укреплять эту У^рУ^ Те из нас, которые не знали Высшую Силу, отправляются в новые и удивительные отношения. Тем из нас, которые уже имеют отношения с Высшей Силой, этот Шаг может помочь укрепить в них самые слабые области.

В процессе нашей работы по Первому Шагу мы узнаем, что будучи детьми, мы могли часто молиться о Божией помощи, но пренебрежение и/или оскорбления продолжались. Авторитетные фигуры в нашей жизни были зачастую эмоционально недоступны и поглощены **их** собственными болезненными - пристрастиями и созависимостью. Будучи взрослыми, мы пытаемся оставив эти события позади только для того, чтобы обнаружить себя во взрослых отношениях, в которых воспроизводятся подобные или крайне противоположные формы поведения.

Мы продолжаем молиться Богу, но никаких изменений не происходит до тех пор, пока мы не отвращаемся от наших болезненных пристрастий и от тех людей, которыми мы одержимы. Мы можем продолжать рассчитывать на других людей для решения наших проблем, обретения мира, надежды и нашего ощущения идентичности и ценности. Мы начинаем чувствовать себя более никчемными, потому что наша человеческая природа не позволит нам быть нашей собственной Высшей Силой или отдавать эту власть другим людям. У нас остается не слишком много вариантов выбора. И только один из них предлагает нам свободу, силу, крепость и душевное здоровье, в которых мы так отчаянно нуждаемся.

Некоторые из нас пруюо.адб' в CoDA, уже верящие в любящего Бога. Мы можем чувствовать любящее присутствие Бога в то время, когда мы переживаем лишения или трудности, или быть убежденными, что Бог отказывается от нас во времена нужды. Зачастую стыд заставляет нас верить, что мы не являемся хорошими в достаточной с-йЦедаи^ чтобы иметь право на Божию любовь, доброту или благодать.

^которые из нас имеют ограниченную, или не имеют никакой концепции Высшей Силы, или мы можем забыть или отказаться от нашей выученной концепции Бога.

Просмотр первой и второй главы может помочь нам прояснить нашу концепцию Высшей Силы. В нашем детстве, наша Высшая Сила могла иметь личностные черты, подобные чертам авторитетных фигур. Временами Бог может до сих пор иметь сходство с наказывающим или стыдящим нас человеком, таким как тиранический духовный Лидер, член семьи или друг. Мы находим полезным составить список личностных характеристик и черт Высшей Силы, с которой мы имеем или хотели бы иметь отношения. Эц^ моз^ет помочь нам определить, не приписали ли мы личностные характеристики и черЮ^язцщх предшествующих или сегодняшних обидчиков нашей Вцщей Силе. Чтобы лучше понять эти концепции, мы обсуждаем их с другими

людьми из CoDA и учимся из их опыта. Некоторые люди выбрали Природу, Мироздание или свою собственную домашнюю группу Анонимных Созависимых в качестве своей Высшей Силы. Другие выбрали обновленную или укрепленную веру в Высшую Силу религиозных представлений.

Мы узнаем, как они боролись - точно так же, как и мы, и как они пережили множество чудес в своей жизни и в отношениях с Богом и другими людьми, зачастую вопреки их сомнениям и страхам. Мы узнаем об их духовных открытиях и о том, как Бог действует в их жизни, даже когда они игнорируют Божие присутствие. Мы узнаем, как их жизни реконструировались через посредство веры и даже Божественной интервенции, иногда перед лицом угрожающих жизненных обстоятельств. Для некоторых людей положиться на веру и доверие Высшей Силе может оказаться затруднительным, потому что это означает отпустить иллюзорные защиты. Это означает поверить или захотеть поверить, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может сделать для нас то, что мы сами для себя сделать не в состоянии.

Мы помним, что во **Втором Шаге** нас просят всего лишь поверить, или захотеть поверить, что Сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть, нам душевное здоровье. От Вас не требуется верить в личного Бога другого человека, или какую-либо определенную религиозную или духовную концепцию. Наша Высшая Сила должна ощущаться как подходящая и безопасная для нас. Наша Высшая Сила должна быть Высшей Силой нашего собственного выбора и нашей собственной концепции. В то время, когда мы начинаем полагаться на эти обновленные или заново установленные отношения, мы начинаем чувствовать облегчение и новое ощущение надежды. Мы больше не нуждаемся в том, чтобы контролировать или избегать самих себя или других людей. Мы начинаем помещать эти отношения на первое место, чтобы обрести укрепление, силу и мир, необходимые для поддержания выздоровления и для того, чтобы проживать жизнь, скорее чем выживать в ней.

Во **Втором Шаге** мы переживаем новообретенную веру и ответственность. Наша Высшая Сила не выполнит нашу работу по выздоровлению вместо нас; мы должны сделать свою долю этой работы. Каждый день мы должны стараться обновлять и укреплять наши отношения с Высшей Силой и делиться нашим по-новому выстроенным опытом и укрепленными силами и надеждой с другими созависимыми.

С помощью любящей Высшей силы мы теперь готовы приступить к **Третьему Шагу**.

## *Третий Шаг*

*Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы Его понимали.*

**Приняли решение** — Мы признали наше бессилие перед компульсивными формами поведения, которые мы практиковали столь долго. Мы начали верить, что Высшая Сила может освободить нас от них. Следующий Шаг был очевиден. Если мы убедились в том, что мы были бессильны, и поверили, что Высшая Сила может преобразовать нас, почему бы не согласиться на это? Почему бы не дать Богу шанс там, где мы потерпели неудачу? Более того, что нам было терять, кроме нашего бедствия?

**Нашу волю и нашу жизнь** - Наши старые идеи призывали нас вернуться обратно к своеволию. Однажды снова мы пытались играть роль Бога в нашей жизни и жизни других людей. Старые сомнения иногда бросали вызов нашему новому мышлению. Мы

начинали верить, что даже если эта Программа работает для других людей - мы не такие, как они. Теряя надежду, мы ставили под вопрос нашу способность измениться.

Эти переживания стали тем опытом, что привел нас к осознанию, что эта Программа выздоровления не является очередной неудачей или чем-то приятным, что делается на отдыхе после полудня. Она предоставила нам возможность научиться жить как целостные человеческие существа. И если мы хотели этого, нам необходима была готовность идти вперед и ни перед чем не останавливаться - даже если это означало просить у Бога помощи более, чем один раз.

*Выдержка из буклета CoDA «Трещин Шаг», Inc.*

В этом Шаге мы продолжаем развивать и укреплять наши отношения с Богом.

Мы останавливаемся, чтобы прочитать этот Шаг, и то, что в нем предлагается - делаем. Мы размышляем о его мудрости и наших чувствах по поводу сдачи.

Нас просят принять решение отпустить самих себя и других людей. Мы решаем, сможем ли мы доверить Богу позаботиться обо всем, что мы считаем драгоценным и важным. Доверие не приходит легко для многих из нас. Годами мы полагались на нашу веру и надежду на самих себя и других людей. Мы полагались на все, что угодно, только не на нашу Высшую Силу, чтобы обеспечить наш мир, счастье и благополучие.

Контроль и избегание требовали огромную долю нашего времени, внимания и энергии. Мы знаем, что мы отказались от самих себя и отдали другим людям власть над нашим благополучием. Некоторые из нас молились и надеялись, что Бог поможет. Но до тех пор, пока мы не отпускаем на прочувствованном сердце уровне, наша созависимость продолжается.

В процессе нашей работы по Первому и Второму Шагам мы приходим к пониманию, что наш контроль и избегание больше не работают, и что другие люди больше не ответственны за наше счастье и благополучие. Мы осознаем, как наша игра роли Бога или наделение других людей властью Бога являются недолговечными, приносящими боль и, в конечном счете, разрушительными для нас же самих. Мы достигаем лучшего или нового понимания Силы, более могущественной, чем наша собственная. До тех пор, пока мы не обращаем наше эмоциональное внимание на Бога, мы все еще связаны созависимыми мыслями, чувствами и формами поведения.

Мы можем испугаться при одной мысли о том, чтобы позволить Богу позаботиться о нас и о других людях из нашей жизни. Что будет, если Бог не сделает того, что мы считаем наилучшим? А что, если события будут происходить совсем не так, как нам хотелось бы? А что, если «они» не захотят измениться? Что будет, если другим людям не понравится мы, изменившиеся в выздоровлении?

Как страхи созависимых, наши страхи понятны. Они лежат в основании нашей интенсивной нужды контролировать и избегать самих себя и других людей. В то время, когда мы отпускаем наш контроль и избегание, эти страхи зачастую выходят на поверхность и мы эмоционально встречаемся лицом к лицу с нашей духовной дилеммой. Как только мы встречаемся лицом к лицу с этими страхами, мы оказываемся на перекрестке: Возвращаемся ли мы к тому, чтобы играть роль Бога в своей жизни и жизни других людей, или мы препоручаем нашу волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем?

Мы помним о том, что нас просят только принять решение. Нас не просят тот час же испытать абсолютную веру и доверие Богу. Наша способность доверять здоровым образом, более чем вероятно, оказалась негативно повреждена созависимостью в нашей жизни. Нам не приходится ожидать, что мы сможем принять это решение без некоторых оговорок и страха.

Чтобы справиться с нашими страхами, мы просим у Бога мужества и укрепления. Мы ищем поддержки и понимания у наших спонсоров и друзей в выздоровлении. Некоторые из нас могут посвятить особенное время и выбрать особенное место для совершения этого Шага. В любом случае, когда мы готовы, мы находим полезной эту молитву:

*«Боже, я отдаю Тебе всего себя таким, какой я есть сейчас, и передаю в Твое ведение, каким я стану в результате Твоего исцеления и исполнения Твоих указаний. Обнови этот день, поскольку я отпускаю все мои заботы, тревоги и страхи, зная, что Ты на моей стороне. Пожалуйста, помоги мне открыться Твоей любви, позволить Твоей любви исцелить мои раны и позволить потоку Твоей любви течь сквозь меня и через меня распространяться на тех людей, которые рядом со мной. Да исполнится воля" Твоя сегодня и всегда. Аминь.»*

Когда мы принимаем это решение, наши страхи утихают, наши сомнения и оговорки умолкают, и наши отношения с Богом вырастают. Наше доверие укрепляется благодаря нашей продолжающейся работе по выздоровлению и обретению нового опыта, как Бог помогает нам изменять наше созависимое поведение. Мы чувствуем более здоровое ощущение благополучия. Наша тенденция контролировать и избегать других людей убывает.

Поскольку мы все в больше и большей степени отпускаем наше контролирующее-и-избегающее поведение и переключаем наше внимание и энергию на наше собственное личное выздоровление, жизненные события перестают нас настолько сокрушать. Мы испытываем возрастающее ощущение ясности. Мы более эффективно отпускаем жизни других людей и передаем их заботе Бога, Источника жизни.

Мы можем не отдавать себе отчета в том, насколько драматичны изменения, происходящие в нас самих и в нашей жизни, потому что зачастую они столь неуловимы и тонки. Они происходят день за днем, и мы можем не замечать их. Просматривая, какого прогресса мы достигли за последний месяц, пол-года, год (годы), мы можем вновь убедиться в продолжающемся присутствии и заботе Бога.

Мы можем переживать такие события, когда нам кажется, что Бог не может или не хочет помочь. Мы можем возвращаться к прежним созависимым паттернам выживания. Если мы посмотрим внимательнее, мы обнаруживаем, что страх, стыд, или страх, что нас будут стыдить как раз снова «в действии». Мы можем снова встать на путь возвращения к ясности через молитву о Божией помощи и руководстве, разговор со спонсором и выздоравливающими друзьями и просмотр этих первых трех Шагов.

День за днем мы укрепляем наши отношения с Богом. Мы становимся более ответственными за наше выздоровление благодаря тому, что ставим эти отношения на первое место. Мы находим полезным каждый день обновлять наше решение препоручить нашу волю и жизнь заботе Бога.

Поскольку мы продолжаем делать все это, наше доверие Богу возрастает. И с помощью нашей Высшей Силы, Программы CoDA и заботы и поддержки наших спонсоров и выздоравливающих друзей, мы можем стремиться к жизни в равновесии, крепости и ясности.

Положив конец нашей духовной дилемме и выстраивая возрастающее доверие любящей заботе Бога, как мы Его понимаем, мы готовы начать исцеление наших отношений с самими собой. Четвертый Шаг открывает этот процесс исцеления.

## Четвертый Шаг

*Произвели тщательную и бесстрашную нравственную инвентаризацию себя и своей жизни.*

**Тщательная и бесстрашная** - «Тщательная» означало просматривать внимательно, чтобы найти что-то потерянное или скрытое; узнавать, учиться, искать; вести доскональное исследование. И «бесстрашная» означало мужественная, смелая и бескомпромиссная. Если «тщательная» означало искать что-то потерянное или скрытое, мы находились в начале по-настоящему великого приключения, открытия нашего истинного «Я». Но с этим словом «бесстрашная» была другая история. Многие из нас до сих пор были убеждены, что невозможно приступить к этому процессу без страха. Нас утешили другие люди, которые в свое время чувствовали то же самое, что и мы. Мы поняли, что мы не одиноки, и что мы пустились в это путешествие вместе с Богом, который будет деликатно руководить нами на протяжении всего нашего пути.

**Нравственная инвентаризация себя и своей жизни** — В первой части Четвертого Шага определяется то отношение, с которым мы приступили к этой работе - инвентаризация должна быть тщательная и бесстрашная. Во Второй части Четвертого Шага указано, на чем нам следует сосредоточить внимание, и в каком направлении работать. Эта инвентаризация должна была стать инвентаризацией, касающейся только нас самих и нашей жизни, и должна была иметь отношение к нашему личному поведению в стольких жизненных переживаниях, сколько мы могли вызвать из памяти. Слово «нравственная» имело много синонимов; среди них были такие, как честная, прямая, справедливая, беспристрастная и открытая. Послание Четвертого Шага было ясным. Этой инвентаризации самих себя и своей жизни предстояло быть честной и справедливой, а не критикующей или стыдящей.

Если этой инвентаризации предстояло быть доскональной, нам необходимо было составить список наших ценных качеств, и тех, качеств, что мешают нам жить. Это означало, что мы должны были получить правдиво сбалансированное изображение самих себя. Для некоторых из нас было более трудно открыть в себе хорошие свойства, чем встретиться лицом к лицу с недостатками. Для других осознание позитивных качеств сделало выполнение этой задачи менее болезненным. Какими бы ни были наши чувства относительно этой работы, мы были ободрены написать обе части списка, поскольку каждая из них была важным аспектом доскональной инвентаризации.

*Выдержка из буклета CoDA «Четвертый Шаг», Inc.*

До настоящего момента мы фокусировались на установлении или обновлении отношений с Богом, как мы Его понимаем. В Четвертом Шаге мы начинаем духовное путешествие к исцелению наших отношений с самими собой.

Многие вероисповедания, религии и философии говорят о необходимости очищения души для духовного развития. Точно так же, как мы кипятим речную воду для устранения нечистот, чтобы ее пить, так мы должны пройти через этот процесс, чтобы пить более полно от жизни. Поскольку мы поступаем так, мы лучше способны отделить и отличить наши добродетели от наших нездоровых мыслей и форм поведения.

Наше очищение начинается с честной и доскональной самооценки в процессе работы по Четвертому Шагу. Мы надеемся, что этот Шаг поможет продолжить наш процесс освобождения и поможет нам во всем стать такими, какими задумал нас Бог.

Четвертый Шаг может показаться непреодолимым, потому что зачастую он вызывает на поверхность воспоминания, особенно воспоминания, связанные с чувствами боли, стыда и вины, которых мы пытались избегать. Мы просматриваем

наши первые три Шага. Мы вспоминаем о нашем бессилии и неуправляемости. Мы размышляем об укреплении, силе и надежде, которые мы переживаем в наших отношениях с Высшей Силой. Мы рассчитываем на поддержку и руководство наших спонсоров и других членов CoDA. Мы знаем, что мы не одиноки. Многие люди выполнили этот Шаг прежде нас. Мы надеемся, что Сам Бог будет вести нас в этом трудном путешествии внутрь себя.

Мы помним, что наше мужество в выполнении Четвертого Шага не исходит из отсутствия страха, но из нашей решимости пройти через это. Мы прорываемся к пониманию наших сильных сторон и слабостей, наших ценных качеств и тех качеств, что мешают нам жить, кто мы есть и какими мы стали в результате нашей созависимости. Мы ищем понимания, а не топлива для пламенного самоосуждения.

Этот Шаг является частью нашего исцеления - формой «эмоциональной хирургии», которая требует мягкости, внимания и заботы. Мы находим полезным прочитать буклет «Четвертый Шаг» CoDA для лучшего понимания сущности того, что от нас требуется в этой работе, и обратиться за поддержкой, руководством и опытом к нашим спонсорам и выздоравливающим друзьям.

Ряд разных методов годится для выполнения Четвертого Шага. Один из методов схематически изображен на стр... Просматривая нашу жизнь, как прошлую, так и настоящую, мы составляем список тех людей, которые оказались затронутыми нашими созависимыми формами поведения. Мы включаем в этот список Бога, самих себя, наших супругов, детей, друзей, членов семьи, сотрудников и людей, которые принимают участие в различных видах нашей деятельности. Во второй колонке мы записываем наши созависимые формы поведения по отношению к каждому человеку, проявившиеся в каждом аспекте каждых взаимоотношений. Конкретные формы поведения может быть трудно вспомнить. Они определяются в пяти аспектах:

эмоциональном, физическом, сексуальном, духовном и интеллектуальном. Наши созависимые формы поведения могут быть следующими:

Ложь	Отдаление на дистанцию Манипуляции	••'
Наказание	Избегание	Не доверять услышанному Отрицание
Вызывать раздражение в др. человеке	Пассивность	Ожесточение
(горечь) Агрессивность	Оскорбление	Затаивание злобы
Опутывание	Ярость (свирепствование, бушевание)	Сверх-бдительность
Чрезмерное контролирование	Преследование (делать своей жертвой, мучить)	Безмолвие
Чрезмерное убаживание	Отказ (бросать, покидать)	Приставание
Беспомощность	Пренебрежение	Осуждение
		Стыдить, позорить
		Ненависть

Приведенный выше список включает в себя не все; мы предлагаем его как начало исследования. Чтобы быть честными и doskonaльными, мы должны спросить самих себя: не обращались ли мы с Богом, самими собой и другими людьми такими способами? Не оскорбляли ли, не отказывались ли, не становились ли опутанными и не проявляли ли мы пренебрежение к Богу, самим себе и другим людям эмоционально, физически, сексуально, духовно или интеллектуально? Поскольку мы могли реагировать или отвечать на неподходящее обращение со стороны других людей,

оказывается легко рационализировать или оправдать некоторые формы нашего созависмого поведения. Поступать таким образом только служит поддержанию и продолжению этих форм поведения, и не способствует нам становиться отдающими себе отчет и ответственными за их изменение. Затем мы создаем третью колонку, чтобы проследить, какие чувства двигали нашими созависимыми формами поведения. Четвертая колонка может помочь нам определить последствия нашего созависмого поведения: для другого человека, нас самих и отношений с этим человеком. И последняя, пятая колонка может помочь нам определить наши чувства относительно наших созависмых форм поведения, чувств, которые двигали ими, и их последствий. На следующих двух страницах в общих чертах приведен пример такого исследования.

См. таблицу на следующих 2-х страницах.

Поскольку мы достигаем прогресса в этой работе, мы видим возникновение наших созависимых паттернов. Снова и снова мы реагируем на людей подобными или

экстремальными способами - точно так же, как мы реагировали на родителей или авторитетных фигур из нашего детства. Зачастую мы приписываем характеристики этих людей другим людям, что не позволяет нам увидеть их истинное «Я». Мы бессознательно воспроизводим подобные или нездоровые и оскорбляющие паттерны внутри наших взрослых отношений. Мы должны стать ответственными и отдающими себе отчет в этих формах поведения сегодня, даже если мы научились им с детства.

Чтобы досконально изучить и понять те отношения, которые мы имеем с самими собой и внести баланс в работу нашего Четвертого Шага, мы должны так же исследовать наши сильные стороны, ценные качества и позитивные формы поведения. С этой целью полезно вернуться к предыдущей схеме. Мы делаем это с намерением создать новый список этих людей и идентифицировать наши позитивные, здоровые, подходящие и любящие формы поведения в наших отношениях с каждым из них.

В этот новый список мы добавляем тех людей, которые не пережили наши созависимые формы поведения - людей, у которых есть опыт переживания наших сильных сторон, ценных качеств и позитивных форм поведения. Полезно также включить колонку для описания наших чувств относительно проявлений наших сильных сторон, ценных качеств и позитивных форм поведения в каждом отношении. Мы можем также пожелать включить колонку для идентификации, когда мы ведем себя более здоровыми способами, чем мы делали это раньше, чтобы показать наш прогресс в нашем путешествии к выздоровлению.

Некоторые из нас находят затруднительным идентифицировать эти формы поведения. Это может оказаться дающим интересные открытия - спросить наших спонсоров, выздоравливающих друзей, супругов и членов семьи о наших сильных сторонах и позитивных формах поведения. С открытым сердцем и умом мы должны стремиться услышать то, что они скажут. Временами нам легче стать растоптанными стыдом и страхом из нашего прошлого. Точно так же, как скатерть скрывает красоту прекрасного дубового стола, страх и стыд скрывают нашу способность свидетельствовать о нашей собственной дарованной Богом красоте, талантах и добродетелях.

Когда мы смотрим на наши отношения с самими собой, исходя из более сбалансированной перспективы, мы начинаем сознавать, что мы совсем не плохие люди. Послания стыда, которые мы получили о самих себе в детстве, являются ложными. Это тот путь, которым многие из нас научились созависимым формам поведения.

Мы должны помнить, что нам не следует использовать знание о наших сильных сторонах и позитивных формах поведения, чтобы минимизировать наши чувства относительно нашей созависимости. Мы должны отдавать себе отчет и поддерживать ответственность за эти формы поведения и наши чувства относительно их, чтобы изменить их. Сегодня мы не жертвы. Мы больше не можем обвинять людей, обстоятельства или события в наших проблемах или созависимых формах поведения.

Мы становимся более смиренными, поскольку мы изучаем наши отношения с самими собой в процессе работы по Четвертому Шагу. Он помогает нам открыть дверь к видению и принятию, и начать любить самих себя такими, какие мы есть. Исходя из состояния такого смирения, мы становимся готовыми выполнить Пятый Шаг.

## *Пятый Шаг*

*Признали перед Богом, перед самими собой и перед каким-либо другим человеком истинную природу нашей неправды.*

**Признали перед Богом, перед самими собой и перед каким-либо другим человеком** — По рекомендации друзей из CoDA, которые уже проработали Четвертый и Пятый Шаги, мы решили пойти на риск этого раскрытия, которого мы так боялись, самым безопасным из возможных способов - перед нашей Высшей Силой. Признавая нашу неправду в первую очередь перед Богом, тем самым мы напомнили себе, что главный элемент в нашем выздоровлении - духовный.

Ободренные другими членами CoDA, мы выдержали и прошли через этот раздел Пятого Шага, и в конце концов давящий груз того, что мы держали внутри себя, начал подниматься наверх. Признание перед самими собой стало связующим звеном к принятию самих себя.

*Выдержка из буклета CoDA «Пятый Шаг», Inc.*

В Четвертом Шаге мы начали процесс нашего очищения через становление осознания самих себя, нашего созависимого поведения и болезненных пристрастий. Мы держали зажженную спичку, чтобы осветить те аспекты нас самих, которые мы были не способны или не хотели увидеть.

В Пятом Шаге мы продолжаем наш процесс очищения. Становиться подотчетными перед нашей Высшей Силой, самими собой и другим человеком за наши чувства, формы поведения и болезненные пристрастия является обязательной частью нашего выздоровления. Без отдачи такого отчета наша духовная Программа неполная, и мы продолжаем играть роль Бога или наделяем других людей Его ролью.

Многие из нас переживают острые чувства в то время, когда они рассматривают перспективу выполнения этого Шага. Некоторые из нас боятся поделиться нашей инвентаризацией, поскольку убеждены, что никто больше не может быть настолько плохим. Некоторые из нас боятся, что нас будут критиковать, осуждать или стыдить за те вещи, о которых мы расскажем. Некоторые из нас хотят защититься и минимизировать нашу инвентаризацию, обвиняя других людей в нашем поведении. Некоторые из нас боятся тех чувств, которые мы можем почувствовать при встрече с самими собой в то время, когда мы будем делиться нашей инвентаризацией.

Эти страхи естественны на начальном этапе выполнения Пятого Шага. Несмотря на то, что мы можем испытывать острые чувства на подходе к выполнению этого Шага, многие из нас обнаруживают, что по мере того, как мы делимся нашими сильными сторонами и слабостями с Богом и другим человеком, мы переживаем новообретенное принятие, смирение и сострадание к самим себе.

Мы находим полезным уделить время и позаботиться о том, чтобы найти подходящего человека, с которым мы можем выполнить Пятый Шаг. Является ли он тем человеком, с которым мы будем чувствовать себя безопасно, делясь нашими секретами? Является ли он тем человеком, которому мы можем доверить сохранение нашей конфиденциальности? Многие из нас выполняют Пятый Шаг с нашими спонсорами. Некоторые из нас делятся этим Шагом с представителями духовенства, консультантами по духовным вопросам или с терапевтами. В любом случае важно, чтобы мы выполняли наш Пятый Шаг с человеком не из нашей семьи, но с тем, кто может быть объективным, любящим, внимательным и сострадающим. Мы ищем такого человека, который понимает проблемы созависимости, ее разорение и опустошение, и понимает процесс выздоровления.

Выполняя Пятый Шаг с человеком, которого мы выбрали, мы должны помнить, что мы позволяем нашей Высшей Силе пролить исцеляющий духовный свет на нашу темноту. Мы должны быть doskonaльными и честными. Утаенные нами аспекты нашего прошлого продолжают поработать нас. Делясь нашим прошлым с Богом, самими собой и другим человеком, мы можем убедиться, что Бог всегда знает, о чем мы умалчиваем или что мы не в состоянии увидеть. Мы узнаем, как Бог никогда не отказывается от нас, но мы отказываемся от самих себя.

По завершении Пятого Шага мы зачастую достигаем даже более глубокого осознания и здорового уважения к нашему бессилию и неуправляемости. Многие из нас переживают ощущение огромного облегчения и нового духовного и эмоционального освобождения от зависимости от нашего прошлого. Для некоторых из нас это происходит сразу же; для других, это постепенное пробуждение по мере того, как мы продолжаем наше путешествие к выздоровлению.

Мы можем чувствовать глубокую благодарность за Божию помощь и путь к выздоровлению. В спокойном размышлении мы приходим к осознанию наших утрат, но мы отдаем себе отчет, что только благодатью Божией мы продвигаемся вперед по этому пути.

Мы больше не являемся несведущими о том, кто мы есть и что мы натворили. Просвещение приносит ответственность. Мы должны продолжать стараться изменять наши созависимые мысли и формы поведения с помощью нашей Высшей Силы.

Мы помним, что этот Шаг не является «быстродействующим лекарством» от наших прошлых и настоящих проблем. Мы должны продолжать наше путешествие к выздоровлению и процесс нашего очищения, укрепляя нашу готовность проработать от начала до конца Шестой Шаг.

## *Шестой Шаг*

*Были полностью готовы к тому, чтобы Бог устранил все эти дефекты характера.*

**Полностью готовы** - Нам напомнили, что «полностью готовы» означает «целиком подготовлены». Выполнение нашего Пятого Шага было серьезной частью этой подготовки. Мы изучили эту фразу более внимательно и обнаружили, что мы можем попробовать применять ее в нашей повседневной жизни.

Мы пришли к заключению, что все дефекты нашего характера были некоторым образом порождениями нашего своеволия. Они были «инструментами выживания» из нашего прошлого, и несмотря на то, что казалось, они обеспечивали наше видимое благополучие, дальше их было не достаточно. Мы хотели жить, а не просто выживать, и для этого мы должны были начать с «чистого листа».

**Чтобы Бог устранил все эти дефекты характера** - Нам было предложено, чтобы мы посмотрели на эти недостатки как на защитную оболочку, которую мы переросли. Полагаться на них стало настолько же разрушительным для нас, насколько для вылупившейся птицы оставаться сидеть в своей расколовшейся скорлупе, или для бабочки - продолжать цепляться за частичку своего кокона. На этом уровне выздоровления наши дефекты характера перестали нас защищать вообще: Они стали излишним багажом, который только тянул нас вниз, зачастую ослепляя нас к видению нашего потенциала.

*Выдержка из буклета CoDa «Шестой Шаг», Inc.*

Шестой Шаг приглашает нас начать предпринимать позитивные действия, направленные к изменению тех дефектов характера, которые мы описали в общих

чертах в нашем Четвертом Шаге. Это является частью процесса нашего очищения. Сейчас мы должны применить на деле ту веру и доверие, которые мы развили в процессе работы над нашими Вторым и Третьим Шагами и претворить их в еще большее действие. Поступая так, мы осуществляем принятое нами решение препоручить нашу волю и жизнь заботе Бога и, становясь желающими и готовыми, чтобы Бог устранил все наши дефекты характера, мы продвигаемся на Шаг вперед.

Наши дефекты характера могли служить нам весьма неплохо, даже если они являются деструктивными. Просматривая наш очерк Четвертого Шага, мы можем видеть ужасающие последствия упорствования в них. У нас не остается никакого другого выхода, кроме как позволить им уйти.

Чтобы выполнить Шестой Шаг, мы ставим под вопрос нашу готовность и желание. Будем ли мы продолжать полагаться на наши созависимые формы поведения, чтобы вступать в отношения с Богом, самими собой и другими людьми? Или мы принимаем вызов произвести изменения в нашей жизни?

Многие из нас спрашивают: «Предстоит ли мне стать святым?» «Должен ли я выполнить Программу выздоровления в совершенстве?» «Как я буду защищать себя?» Со временем мы познаем, что совершенство недостижимо в этой жизни, и перфекционизм является характеристикой, приводимой в движение нашим созависимым прошлым. Вместо этого, мы должны посвятить себя прогрессу, с его взлетами и падениями, в каком бы жизненном положении мы ни находились. Мы находим важным избегать использования идей «прогресса» или «попыток» для оправдания или маскировки страха и нежелания идти вперед.

У некоторых из нас рассмотрение нашей готовности и желания вызывает испуг, потому что мы не знаем, как вести себя здоровым образом. Некоторые из нас начинают сопротивляться изменениям или бояться потерять нашу власть.

Так или иначе, наши дефекты характера возникли, чтобы обеспечить нас ощущением власти - фальшивой на самом деле. Чтобы превратиться из наделяющих себя самозванной властью и бессильных индивидов в здоровые человеческие существа, нам требуется помощь Высшей Силы. Только наша Высшая Сила может устранить наши дефекты характера, которые снабжали нас нездоровыми оправданиями, защитами и фальшивой властью.

В процессе исследования нашей готовности и желания мы находим полезным делиться вновь возникающими мыслями и чувствами на собраниях CoDA, с нашими спонсорами и выздоравливающими друзьями. И прежде всего, мы ищем помощи и руководства нашей Высшей Силы в молитве и медитации. Мы вспоминаем снова, что мужество исходит не из отсутствия страха, но из решимости пройти через это. Только силою Божию достигаем мы истинного и значительного прогресса. Временами мы можем быть едва желающими отпустить. Но даже самая маленькая частичка желания открывает дверь силе Божиего исцеления.

Готовность и желание являются ключевыми позициями в нашем процессе переживания изменений от наших дефектов характера. Наш опыт показывает, что многие дефекты могут быть устранены Богом легко. Некоторые из них могут потребовать нашего осознанного внимания и работы под руководством и при поддержке Бога и нашего Содружества. Некоторые из наших дефектов могут быть осложненными и требовать дополнительного руководства со стороны профессионального сообщества.

Если мы полностью готовы или тщательно подготовлены и хотим, чтобы Бог устранил все наши дефекты характера, тогда пришло время продолжить наши позитивные действия и перейти к Седьмому Шагу.

## Седьмой Шаг

*Смиренно попросили Бога устранить наши недостатки.*

**Смиренно попросили Бога** — После углубленного размышления, мы определили смирение как свободу от фальшивой гордости и высокомерия. Истинное смирение позволило нам увидеть вещи такими, какие они есть. Нам не следовало давать нашей Высшей Силе указание устранить наши недостатки. Так же мы не должны были униженно умолять. Вместо этого, нам предстояло спокойно и мягко попросить. **Устранить наши недостатки** - Попросив Бога устранить наши недостатки, многие из нас переживали их утрату с печалью. Мы никак не ожидали оплакивать потерю того, что, как мы убедились, наносило ущерб нашему счастью. Мы начали видеть, что эти «старые друзья» служили нам весьма неплохо. Как детский надувной спасательный круг, который для нас больше не годится, мы отложили их в сторону. С помощью Божией, мы учились плавать.

*Выдержка из буклета CoDA «Седьмой Шаг», Inc.*

Седьмой Шаг помогает нам завершить духовный процесс очищения отношений с самими собой. Он еще более глубоко открывает наше сердце к отношениям с Богом.

Прочувствованное сердцем смирение является жизненно важной частью этого Шага. Без смирения имеется лишь маленькое пространство для действия Высшей Силы внутри нас и через нас. Седьмой Шаг помогает нам осознать наши несовершенства. Все мы разные, но смирение позволяет нам пережить истинное духовное равенство с другими людьми.

Тем или иным путем, каждый из нас достигает своего собственного, уникального «дна» в своей созависимости. Мы чувствуем глубокую степень бессилия. Мы узнаем, что Бог может помочь нам, если мы готовы выполнить нашу долю работы в помощь самим себе. Мы сдаемся Божией воле относительно нашей жизни. Мы открываем наши глаза к видению разоряющих и опустошающих последствий нашего созависимого поведения во всех наших отношениях с другими людьми. Мы рассказываем об истинных глубинах нашей созависимости Богу, самим себе и другим людям. Мы признаем, что мы потерпели неудачу в наших лучших попытках принять участие в по-настоящему любящих и близких отношениях с Богом, самими собой и другими людьми.

Каждый аспект нашей работы по Шагам приносит нам все углубляющееся понимание и переживание нашей человечности. Наше прочувствованное сердцем смирение снабжает топливом нашу решимость, готовность и желание, чтобы Бог устранил наши дефекты характера. Исходя из именно этого прочувствованного сердцем смиренного состояния, мы готовы выполнить Седьмой Шаг.

Поступая так, многие из нас в молитве ищут сердцем такого общения с Богом, в котором мы можем выразить то, что мы на самом деле чувствуем. Некоторые из нас находят полезной следующую молитву из буклета CoDA «Седьмой Шаг»:

*В этот момент времени я прошу мою Высшую Силу устранить все мои недостатки, освобождая меня от груза моего прошлого. В этот момент времени я кладу мои руки в руки Бога, доверяя, что пустота, которую я переживаю, наполняется безусловной любовью моей Высшей Силы ко мне и ко всем людям в моей жизни.*

Выполняя Седьмой Шаг, мы позволяем Высшей Силе руководить нашей жизнью и исцелением от созависимых форм поведения. Мы начинаем понимать, что наше выздоровление может продолжаться только благодаря любви и заботе Высшей Силы. Мы больше не играем роль Бога и не наделяем этой ролью других людей. Мы

становимся партнерами с нашей Высшей Силой. Мы просим у Бога помощи в то время, когда мы пробуем применять здоровые, новые для нас формы поведения в наших отношениях с Богом, самими собой и другими людьми.

Хотя мы можем все еще вести себя некоторыми из тех же самых созависимых способов, мы становимся убежденными, что несмотря на их налаженность и независимо от того, каковы эти способы поведения. Бог будет продолжать устранять эти недостатки. Мы просим Бога устранять их по мере того, как они проявляются, и ищем дополнительной помощи в тех случаях, когда это необходимо. Мы должны быть стойкими в нашей готовности и желании. Когда мы поступаем так, наше взрослеющее, выздоравливающее «Я» будет продолжать развиваться.

С помощью выполнения первых Семи Шагов мы устанавливаем крепкое основание для наших отношений с Богом и с самими собой. Мы начинаем переживать открывающиеся возможности выбора в нашей жизни. Мы становимся осведомленными о наших наносящих поражение нам же самим мыслях и формах поведения и начинаем заменять их более позитивными мыслями и здоровыми формами поведения. Мы продвигаемся вперед прочь от стыда и страха к все более глубокому принятию самих себя и других людей. Поскольку это преобразование продолжается, мы замечаем в себе возрастающую внутреннюю силу. Люди и ситуации, которые раньше ужасали, злили, сокрушали или подавляли нас, оказывают на нас меньшее влияние. Мы развиваем принятие самих себя и личную неприкосновенность.

С этими укрепленными силами, пришло время приступить к действиям, направленным на исцеление наших отношений с другими людьми с помощью работы по Восьмому Шагу.

## **Восьмой Шаг**

*Составили список всех тех людей, которым мы причинили вред, и стали готовыми возместить им всем причиненный нами ущерб.*

**Составили список** — В первой части Восьмого Шага нас попросили внести в список каждого, кто пострадал из-за нашей личной неуправляемости. Наше имя шло первым номером, и причина была очевидна. У нас было меньше всего возможностей сбежать от нашей собственной созависимости и, следовательно, в большинстве случаев мы получали наибольшие повреждения. Изменение поведения по отношению к самим себе должно было произойти в первую очередь.

Будучи детьми, вряд ли мы могли что-то сделать, кроме как соглашаться с оскорблениями, которые мы получали. В нашей работе по Восьмому Шагу было важным исследовать, не повреждали ли мы самих себя или других людей в качестве способа излить нашу ярость, печаль обиду или боль за те прошлые несправедливости.

**Стали готовыми возместить им всем причиненный нами ущерб** — Целью Восьмого Шага было помочь нам сфокусировать внимание на том, чтобы стать готовыми встретиться лицом к лицу с теми людьми, которым мы причинили вред. И в том, чтобы решиться на такую встречу, мы застряли. Мы хотели бы знать, какие действия нам нужно предпринять, чтобы подготовить себя к выполнению этой новой задачи.

Прощение самих себя должно было стать инструментом перехода из созависимости в здоровые, целостные отношения с Богом, самими собой и дружелюбно настроенными к нам людьми.

*Выдержка из буклета CoDA «Восьмой Шаг», Inc.*

К настоящему моменту мы совершили великие шаги к установлению или обновлению и исцелению наших отношений с Богом и с самими собой. Пришло время обратить наше внимание и направить энергию на исцеление наших отношений с самими собой и с другими людьми, как прошлых, так и настоящих. Восьмой Шаг помогает нам прямым и позитивным образом подготовиться к тому, чтобы отчитаться перед другими людьми за наши созависимые формы поведения.

Восьмой Шаг состоит из двух частей. Сперва мы сосредотачиваемся на составлении нашего списка. Затем мы фокусируемся на возмещении ущерба.

В то время, когда мы составляем наш список, мы находим полезным обратиться к инвентаризации Четвертого Шага. Мы просматриваем нашу инвентаризацию и выделяем имена всех, кому мы причинили вред - включая Бога и самих себя. Мы можем подумать, что, возможно, нам удастся уклониться от освещения некоторых аспектов нашей инвентаризации. Более того, некоторые люди могут не подозревать, что мы навредили им. Однако мы считаем важным на этой стадии нашей работы по выздоровлению включать в список даже самые наименьшие проявления неподходящих форм поведения. Так же, как и во всей нашей предыдущей работе, нам необходимо быть до конца честными с самими собой относительно тех людей, кому мы причинили вред.

Поскольку мы выросли в семьях, где оскорбления, отвержение, пренебрежение, опустывание, алкоголизм, болезненное пристрастие к сексу, пищевые расстройства или какие-либо другие болезненные пристрастия могли иметь место, нам необходимо выяснить, каким образом эти влияния повредили нашу взрослую жизнь. Не отвергали ли мы отношения с Богом, или не воспринимали ли их как нечто само собой разумеющееся? Не обвиняли ли мы Бога, самих себя или других людей за наши жизненные переживания? Не стали ли мы в результате эмоциональных оскорблений критикующими и осуждающими самих себя или других людей? Не стали ли мы в результате пережитого нами пренебрежения игнорирующими наши личные нужды или нужды наших супругов и детей? Не удерживали ли мы внутри себя затаенную злобу, обиду, горечь или ненависть по отношению к тем людям, которые пренебрегали, оскорбляли или бросили нас в детстве и взрослой жизни? Можем ли мы отпустить наш страх и затаенную злобу как атрибуты фальшивой власти и установить здоровые границы?

Мы должны задать себе такого рода вопросы в то время, когда мы готовим наш список и обсуждаем его со спонсором. Поскольку мы поступаем так, может проявиться еще больше имен, которые нам нужно добавить в список. Как только мы почувствуем, что мы написали наш список до конца, мы переходим ко второй части Восьмого Шага.

Вторая часть Восьмого Шага просит нас стать готовыми возместить ущерб. И еще раз мы имеем возможность отпустить наши намерения или контроль, и позволить Высшей Силе руководить нами. Мы вспоминаем, почему мы пришли в Программу Анонимных Созависимых. Большинство из нас приняло обязательство быть готовыми пойти на все, что угодно ради нашего выздоровления. Возмещение ущерба за сотворенную нами в прошлом неправду является важной и жизненно необходимой частью этого процесса.

Во многих случаях мы находим, что готовность является наиболее трудной частью этого Шага. Совершенно естественно чувствовать некоторые опасения в то время, когда мы рассматриваем, как мы будем возмещать ущерб; мы в буквальном смысле встречаемся лицом к лицу с нашим созависимым прошлым.

Некоторые из нас боятся встречи с членами семьи, из которой мы произошли, или с людьми, которых мы искусно избегали в течение многих лет. Некоторые из нас

боятся того, как другие люди отреагируют на наше возмещение ущерба. Среди нас есть такие, которые боятся последствий нашего прошлого созависимого поведения.

Не важно, насколько жестокими могут быть последствия, мы должны быть готовыми взяться за исправление их всех. Мы должны подготовиться к тому, чтобы стать подотчетными во всех областях нашей жизни: в нашей духовной жизни, наших семейных и дружеских отношениях, так же, как и в нашей сексуальной, социальной, деловой, финансовой и правовой жизни. Мы должны встретиться лицом к лицу с резонными последствиями нашего созависимого поведения. Мы больше не беспомощные жертвы или обидчики. Рационализации, осуждение, откладывание на потом, оправдания, избегание, приуменьшение и манипулирование являются сейчас бесполезными инструментами из нашего созависимого прошлого. Теперь они заменены готовностью и честностью.

Для исцеления наших эмоциональных ран и восстановления границ может потребоваться дополнительная работа, прежде чем мы станем готовыми выполнить этого Шаг с некоторыми людьми из нашего списка. Наша готовность придет со временем. Тем не менее, мы должны посвятить себя исцелению этих ран и восстановлению границ и совершить Восьмой и Девятый Шаги, когда у нас появятся силы.

Наша работа заключается в том, чтобы в каждом случае, внесенном в список, описать истинную природу сотворенной нами неправды, принять и простить себя за наши неправильные действия, стать готовыми возместить ущерб тем людям, с которыми мы поступили не по правде и стать готовыми встретиться лицом к лицу с резонными последствиями наших поступков. Мы предоставляем результат этих усилий Богу. Мы доверяем Богу, что в определенное Им время и предусмотренным Им образом результаты наших усилий всегда будут работать на благо нас самих и всех, кто вовлечен в ситуацию.

Мы помним, что возмещение ущерба ничего не значит, если мы не намерены изменить наше созависимое поведение и не прилагаем никаких усилий к этому. Иными словами, в таких случаях мы наклеиваем временный «лейкопластырь» на проблему. Рано или поздно, проблема всегда возвращается.

В наших стараниях выполнить Восьмой Шаг мы находим бесценными укрепление и поддержку нашего спонсора и выздоравливающих друзей. Наш спонсор помогает нам определить, чем и до какой степени подробно делиться с каждым человеком из нашего списка. Мы можем учиться, как возмещать ущерб у нашего спонсора, чей опыт вселяет в нас надежду и добавляет нам решимости. И самое важное - мы полагаемся на нашу Высшую Силу в том, что Она даст нам мужество, необходимое для поддержания нашей готовности произвести возмещение ущерба.

Прощая самих себя, с личной неприкосновенностью и чувством собственного достоинства, духовно укрепленные в смирении, мы можем взяться за возмещение ущерба тем людям, которым мы причинили вред и попытаться исправить нашу неправду. Теперь мы готовы выполнить Девятый Шаг.

## *Девятый Шаг*

*Произвели прямое возмещение ущерба таким людям везде, где это было возможно, за исключением тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому.*

**Произвели прямое возмещение ущерба ... везде, где это было возможно -**  
Итак, мы выработали метод возмещения ущерба - осознать нашу вредную форму

поведения и чувства другого человека, переживающего ее на себе, и в соответствии с этим произвести изменения в нашем собственном поведении. **За исключением тех случаев, когда это могло повредить им или кому-либо другому** — Мы рассмотрели данное утверждение с разных сторон, и включили себя в это слово «другие».

Мы не могли позволить себе приступить к возмещению ущерба с ожиданиями получить что-то взамен от тех людей, которым мы должны возместить ущерб. Поступая так, мы могли бы навредить себе обманутыми ожиданиями и возможной обидой.

*Выдержка из буклета CoDA «Девятый Шаг», Inc.*

Чтобы выполнить нашу долю работы по исцелению всех наших отношений, мы должны выполнить Девятый Шаг. Это та работа, к которой мы подготовили себя в Восьмом Шаге. Мы не достигнем цели нашей подготовки, если мы приступаем к Девятому Шагу с любыми другими мотивами, кроме притязаний на Божие высшее благо. Мы возмещаем ущерб во имя исцеления нашей созависимости, а не для того, чтобы манипулировать другими людьми каким бы то ни было образом.

Кроме того, мы рискуем потерпеть неудачу, если мы подходим к Девятому Шагу с ожиданиями, что в ответ на наше возмещение ущерба нам также будут оказаны какие-то услуги. Некоторые из нас ожидают, чтобы сначала те люди, которые повредили нам, лично отчитались перед нами. Мы убеждены, что наша боль будет облегчена, если другие люди тоже возместят нам ущерб. Если мотивы, по которым мы возмещаем ущерб, построены на ожиданиях, что мы понравимся другим людям, и они простят, примут или станут доступными для нас, мы, вероятнее всего, будем глубоко разочарованы. Также мы не можем ожидать, что все пойдет так, как мы этого хотим.

Эти ожидания могут варьировать от человека к человеку и обычно укоренены в страхе, что результат будет не таким, как мы этого хотим. Точно так же, как мы поступили с нашими страхами в Восьмом Шаге, мы должны очистить наш ум от ожиданий, принести наши страхи Богу, искать поддержку в Содружестве и просить у Бога помощи в том, чтобы отпустить.

Когда мы приступаем к возмещению ущерба в каждом конкретном случае, мы помним, что Бог действует через нас, и просим о присутствии и руководстве нашей Высшей Силы. Мы ищем помощи у наших спонсоров и выздоравливающих друзей, чтобы определить ту позицию, исходя из которой наше возмещение ущерба наилучшим из возможных образом будет служить Богу, другим людям и нам самим. Мы позволяем нашей Высшей Силе контролировать нашу жизнь.

В совершении прямого возмещения ущерба мы рекомендуем говорить с другим человеком просто, прямо и конкретно. Мы подходим к Богу, самим себе и другим людям с состраданием и пониманием, поддерживая наше смирение, духовность и границы настолько хорошо, насколько мы способны.

Наша Высшая Сила всегда была и есть с нами. Если наши формы поведения в прошлом были неподходящими по отношению к Богу, Бог - это Тот, кому мы должны возместить ущерб в первую очередь. Некоторые из нас выполняют Девятый Шаг Богу, руководствуясь направляющими принципами, изложенными в наших религиозных и духовных организациях. Некоторые из нас возмещают ущерб Богу следующим образом: пишут возмещение ущерба в форме письма и читают его Богу в Божием присутствии. После того, как мы сделали это, важно уделить время для медитации с Богом, чтобы пережить Божию любовь, заботу и прощение.

Несмотря на то, что существует множество творческих методов подхода к возмещению ущерба Богу, лучший способ заключается в том, чтобы жить прогрессивно выздоравливающей и любящей жизнью.

Если мы были созависимы с другими людьми, то, скорее всего, мы были созависимы с самими собой. Наш следующий шаг заключается в том, чтобы произвести прямое возмещение ущерба самим себе за наше пренебрежение к самим себе, оскорбление самих себя и предательство самих себя.

Мы можем найти полезным написать самим себе письмо, где обозначаются в общих чертах наши неподходящие формы поведения по отношению к самим себе. Мы можем представить в воображении самих себя и/или наше детское «Я», находящееся в комнате с нами в то время, когда мы читаем наше письмо возмещения ущерба. Мы можем попросить нашего спонсора побыть вместе с нами в течение этого времени. Или мы можем уделить время, чтобы встретиться с самими собой в зеркале, и как только нам удастся установить контакт глазами, рассказываем о нашей неправде и возмещаем ущерб. Каким бы способом мы ни решили выполнить этот Шаг с самими собой, важно начать обращаться с самими собой с любовью, уважением и заботой.

Вслед за этим мы приступаем к возмещению ущерба всем другим людям из нашего списка. Мы находим полезным сначала рассказать им о том, как мы дошли до этого момента в нашей жизни и выздоровлении. Затем мы рассказываем о нашей неправде и возмещаем ущерб. Здесь не время спорить, сражаться, убеждать, критиковать или осуждать других людей. Мы предоставляем суд Богу. В то время, когда мы обозначаем наше неподходящее поведение и возмещаем ущерб, другие люди могут реагировать сердито. Они могут быть задетыми и обиженными, или понимающими. Наша работа заключается в том, чтобы выслушать и осознать их чувства.

Простая формула и направляющий принцип выполнения возмещения ущерба для каждого случая учрежден в буклете CoDA «Восьмой Шаг»:

*«...осознать нашу вредную форму поведения и чувства другого человека, переживающего ее на себе, и в соответствии с этим произвести изменения в нашем собственном поведении.»*

Мы рекомендуем делиться с другими людьми тем, какие конкретные изменения мы производим в нашем поведении. Со временем, поскольку наши поступки соответствуют нашим словам, те люди, которым мы причинили вред, начнут в большей степени доверять нам.

Некоторые люди могут воспринимать наши созависимые формы поведения как нормальные, не желать принимать их в расчет и хотеть обесценить наше возмещение ущерба. Принятие этого отсутствия понимания, подтверждение нашей неправды и возмещение ущерба помогают нам удерживать наши границы и сохранять перспективу выздоровления в порядке. Мы помним, что мы «очищаем нашу часть улицы» в каждом отношении, и не важно, как другие люди могут воспринимать ситуацию.

Некоторых людей из тех, кому мы должны возместить ущерб, возможно, уже нет в живых, или они не могут быть найдены. Написание писем и чтение их Богу и нашему спонсору помогает нам выполнить этот Шаг. Мы остаемся подготовленными, однако, к выполнению этого Шага с теми людьми, которых мы не можем найти, в том случае, если такая возможность вдруг представится в будущем.

Некоторые из наших неправильных поступков могут потребовать необходимости возмещения финансовых убытков, затрагивать правовые или деловые спорные, вопросы, эмоциональные и сексуальные проблемы, или другие чувствительные области. Для этих случаев возмещения ущерба сперва может понадобиться расследование. Обсуждение с нашим спонсором и выздоравливающими друзьями и поиск руководства у духовных, правовых, терапевтических и других профессиональных сообществ может оказаться чрезвычайно полезным в определении наилучшего из возможных подходов к возмещению ущерба в каждом случае.

Нам также необходимо признать, что есть такие двери, которые лучше оставить закрытыми. Хотя мы можем быть готовы возместить ущерб, некоторые люди и их семьи в дальнейшем будут повреждены в процессе нашего возмещения ущерба. Просьба к нашей Высшей Силе об умении распознать и обсуждение каждой ситуации с нашим спонсором и выздоравливающими друзьями обычно приводят нас к подходящим решениям.

Когда нет возможности произвести прямое возмещение ущерба, пребывание в служении другим людям является нашим способом возместить ущерб. Отдавая, мы получаем. Благодарью Божией и в благодарении предлагая, наше служение другим людям, мы обретаем мир в душе, некогда наполненной угрызениями совести и болью.

С Божией помощью и помощью Содружества CoDA мы выполняем наш Девятый Шаг и освобождаем себя от мучительного груза нашей созависимости. Наши отношения с Богом и самими собой устанавливаются на новом твердом основании, даже еще более духовно укрепленном и свободном. Со временем большинство наших отношений с другими людьми исцеляются. Истинное принятие и прощение становятся проверенными заповедями в нашем подходе к жизни.

Теперь нам брошен еще более серьезный вызов - постоянно и последовательно трудиться над изменением и улучшением самих себя как человеческих существ. Решившись принять этот вызов, мы готовы включить Десятый, Одиннадцатый и Двенадцатый Шаги в нашу ежедневную программу выздоровления.

## *Десятый Шаг*

*Продолжали производить личную инвентаризацию, и когда мы были неправы, сразу признавали это.*

**Продолжали производить личную инвентаризацию** - Бывали такие времена, когда казалось, мы были изведены чувствами страха, ярости, боли или стыда, и не понимали, в чем дело и что происходит. Когда такие ситуации случались, мы приводили наши первые Три Шага в действие. Мы осознавали наше бессилие перед этим состоянием и подтверждали нашу веру, что Божия Сила может вернуть нас в равновесие. Затем мы просили нашу Высшую Силу открыть нам то, что нам необходимо было понять об этой ситуации. Обычно ответ приходил, и мы могли предпринять какое-либо действие, которое мы считали подходящим. Если понимание не приходило слишком долго, мы просили о терпении и вере.

**И когда мы были неправы, сразу признавали это** - Представлялось, что в Десятом Шаге предлагалось, чтобы мы добивались некоторого прогресса и становились способными справляться с нашей жизнью даже с еще большей зрелостью, чем по нашему убеждению, было возможно. Формулировка "Когда мы были неправы" напомнила нам, что не каждая неприятная ситуация - это наших рук дело. В ней подразумевалось, чтобы мы культивировали в себе готовность признать нашу неправду, когда неисправность была в нас, и мужество установить границы, когда причина неисправности находилась где-нибудь еще.

*Выдержка из буклета CoDA «Десятый Шаг», Inc.*

Как часть нашей повседневной поддерживающей программы, практика Десятого Шага помогает нам сохранять ежедневную подотчетность, здоровье и продолжающийся рост во всех областях нашей жизни.

Шаги с Первого по Девятый помогли нам исцелить наши отношения с Богом, самими собой и другими людьми. Мы переместили фокус с самих себя и других людей

на Бога. Расширение духовных возможностей является теперь главным источником нашей поддержки. Мы больше не живем жизнью, состоящей из взлетов и падений. Мы стремимся к изменению наших нездоровых, неподходящих форм поведения, и Десятый Шаг помогает нам оставаться сфокусированными на этой цели.

Десятый Шаг предлагает нам не только последовательность, но также продолжающийся прогресс в наших сегодняшних отношениях с другими людьми. Продолжение проведения личной инвентаризации сохраняет нас готовыми изменять наши созависимые формы поведения. Некоторые из наших привычек являются прочно укоренившимися. Нашей целью, однако, является достижение последовательного прогресса. Мы ищем привычные созависимые формы поведения и те области, где наши границы с другими людьми нуждаются в укреплении.

Для многих из нас ежедневный дневник является практическим инструментом для этой работы. Дневник становится отчетом о нашем прогрессе, росте и тех областях нашей личности, которые все еще нуждаются во внимании.

В конце дня, держа наш дневник в руках, мы уделяем время для размышления. Некоторые из нас произносят короткую молитву, испрашивая Бога открыть нам все, что нам необходимо узнать о самих себе за этот день. Мы обзреваем события, произошедшие в течение последних 24-х часов. Несмотря на то, что этот Шаг предназначен для фокусирования на нашей неправде, мы находим полезным в точно такой же степени уделить некоторое внимание нашим сильным сторонам и достижениям в росте и выздоровлении.

Мы спрашиваем себя, не забыли ли мы периодически обращаться к Высшей Силе и сверять наши действия с Ее волей? Способны ли мы сохранять благодарность Богу за все, что нам было дано в этот день?

Не были ли мы невнимательны к нашим сотрудникам на работе или к членам семьи после долгого рабочего дня? Не испытывали ли мы жалость к себе или не изолировали ли себя от других людей? Не бесились ли мы, не реагировали ли слишком болезненно, или не оскорбляли ли мы кого-то пассивно? Не брались ли мы за чувства или ответственности других людей? Не случилось ли так, что мы позволили другим людям контролировать или манипулировать нами, не сказали им в ответ ничего, и затем возмущались ими?

Эти и подобные вопросы помогают нам бросить честный ежедневный взгляд на наши созависимые формы поведения и чувства по отношению к Богу, самим себе и другим людям. Мы смотрим, чтобы увидеть, не занимались ли мы выстраиванием страха, стыда, обиды или затаенной злобы, направленных в адрес других людей. Не предавали ли, не оскорбляли ли, и не пренебрегали ли мы самими собой каким-либо образом?

Как только в нас появляется уверенность, что мы были честны и доскональны в выполнении нашей инвентаризации, мы напоминаем себе о том, чтобы не стыдить самих себя, но быть мягкими. Стыдить самих себя окажется снова потаканием нашему само-оскорблению.

Мы определяем, какой ущерб нам необходимо возместить, и наиболее подходящие способы выполнить это. Мы помним о том, чтобы включить возмещение любого ущерба Богу и самим себе. Если мы не уверены в том, как подойти к ситуации наиболее здоровым образом, мы делимся нашими обстоятельствами со спонсором и выздоравливающими друзьями.

Безотлагательность является очень важной в выполнении Десятого Шага. Если мы откладываем на потом, мы рискуем не взяться за дело вообще. Знание того, что нам необходимо сделать для самих себя и пренебрежение этим становится разновидностью само-оскорбления. Чтобы достигать прогресса, мы должны работать.

Поскольку безотлагательность так важна, мы производим любое возмещение ущерба, которое мы должны Богу и самим себе каждый вечер после того, как мы провели инвентаризацию. Мы просим так же о Божией помощи и благодати, чтобы принять и простить самих себя, и о Божием укреплении и мужестве, чтобы исправить нашу неправду и изменить наши формы поведения.

По прошествии некоторого времени мы находим полезным просмотреть наш дневник. В то время, когда мы делаем это, некоторые из нас могут увидеть те области, в которых мы постоянно избегаем ответственности и подотчетности в наших отношениях с Богом, самими собой и другими людьми. Зачастую это те области, где мы сохраняем наиболее сильный страх, стыд, затаенную злобу и обиды. Пересмотр ценностей и готовности, которую мы установили в Восьмом и Девятом Шагах, поможет нам обеспечить более здоровый подход к разрешению этих огорчающих нас проблем.

Временами наше сопротивление может быть сильнее, чем силы, которые мы обрели в процессе работы по Восьмому и Девятому Шагам. Мы можем выступать против прочно укрепленных «оборонительных сооружений» из детства. Обсуждение с нашим спонсором и выздоравливающими друзьями может помочь нам определить, не запускает ли другой человек или ситуация более глубокие, неразрешенные чувства и паттерны, сформировавшиеся по отношению к людям или ситуациям из нашего прошлого.

При таких обстоятельствах, и применительно к другим крепко установившимся созависимым паттернам, повторение Шагов с Первого по Девятый является нашей следующей альтернативой. В некоторых проблемных областях, где нам кажется, что мы не находим никакого решения вообще, профессиональное сообщество может предложить нам поддержку и руководство. Многие из нас находят полезным уравнивать профессиональную поддержку укрепленной духовной жизнью.

Поскольку мы продолжаем практиковать Десятый Шаг в нашей повседневной жизни, мы последовательно применяем его ко всем нашим переживаниям в течение дня. В нашем растущем осознании мы учимся распознавать наши неправильные, вредные формы поведения в то время, когда они случаются. Испрашивая Божьего содействия, мы производим возмещение ущерба немедленно и делаем на будущее заметки о том, как вести себя в подобных ситуациях более здоровым образом.

Мы развиваем инстинктивное ощущение, когда устанавливать границы с другими людьми. С границами, которые установлены на месте, мы с меньшей вероятностью склонны пассивно или агрессивно реагировать на других людей, браться за исправление чувств, позиций или реальности других людей, или предавать наш собственный образ нашего «Я».

В результате пережитки нашей эгоцентричной созависимости начинают исчезать. Мы начинаем принимать и прощать самих себя и других людей более естественно. Мы становимся лучше подготовленными к переживанию прогрессивно любящих и близких отношений с самими собой и теми людьми, которые вокруг нас.

Когда мы добавили к нашей программе выздоровления повседневную практику подотчетности с помощью Десятого Шага, пришло время расширять наши отношения с Высшей Силой с помощью Одиннадцатого Шага.

## **Одиннадцатый Шаг**

*Стремилась через посредство молитвы и медитации улучшить, наш сознательный контакт с Богом, как мы Его понимали, молясь только о знании Божией воли для нас и о силе для ее выполнения.*

**Стремилась через посредство молитвы и медитации улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы Его понимали** — В начале некоторые из нас нуждались в указаниях. Нам было не ясно, где заканчивается молитва и начинается медитация. Нам объяснили, что молитва - это разговор с Богом. Медитация - это слушание Божьего руководства.

Каким образом мы выберем медитировать и молиться, предстояло быть нашим индивидуальным решением. Поскольку нашему сознательному контакту с Богом предстояло последовательно улучшаться, наши методы могли изменяться по мере того, как мы возрастали духовно.

**Молясь только о знании Божией воли для нас и о силе для ее выполнения** - Точно так же, как каждый из нас должен был произвести свою собственную личную инвентаризацию, попросить Бога, чтобы его дефекты характера были устранены и произвести возмещение нанесенного им ущерба, так мы узнали, что целью, предлагаемой Одиннадцатым Шагом, было улучшение нашего сознательного контакта с Богом.

*Выдержка из буклета CoDA «Одиннадцатый Шаг». Inc*

Одиннадцатый Шаг дает нам руководство, в каком направлении нам расти и развиваться, в нашей духовной программе. Напоминание о том, что созависимость - это духовная дилемма, является решающим для нашего выздоровления. За счет наших созависимых форм поведения мы делаем людей, социальный статус, должности и вещи нашими богами, придавая им важность и наделяя их властью. Чтобы избежать возможности возвращения к нашим предшествующим созависимым способам поведения, мы должны искать более глубоких и живых отношений с нашей Высшей Силой в нашей повседневной жизни, на основании одного дня.

К тому времени, когда мы дошли до Одиннадцатого Шага, многие из нас узнали, или заново убедились в том, что мы не одиноки. Возможно, мы никогда не переживали раньше отношений с Богом, или мы могли уклоняться от нашей Высшей Силы из-за нашей созависимости, но Бог всегда был и есть с нами.

Повсюду в процессе нашей работы по Шагам мы обновляли или устанавливали отношения с Богом. Как и в любых наполненных отношениях, если мы хотим крепких и здоровых отношений с Богом, мы должны посвящать им время и уделять внимание. Мы находим, что это наилучшим образом выполнимо с помощью ежедневной молитвы и медитации.

Для некоторых из нас ежедневная молитва является новым опытом. У некоторых из нас за плечами годы такой практики. Прежде, чем прийти в Программу выздоровления, многие из нас недоумевали, почему положение вещей не менялось или становилось хуже. Ответ здесь очевиден. Либо мы не слушали Божьих ответов, либо мы не хотели выполнять те ответы, которые нам давались.

Большинство из нас понимают молитву как способ общения с Богом. Некоторые из нас следуют направляющим принципам и специфическим молитвенным текстам наших религиозных и духовных организаций. Те из нас, кто не присоединился ни к какой религии, могут найти помощь в опыте, которым поделился с нами наш спонсор и выздоравливающие друзья.

Если мы до сих пор не уверены, как молиться эффективно, просьба напрямую к Богу научить нас несомненно принесет нам то, в чем мы нуждаемся. Так же, как и со всеми теми вещами, которые мы познали, если мы говорим от сердца и упражняемся на практике ежедневно, мы разовьем наше собственное личное, уникальное и эффективное общение с Богом.

Если изначально мы проявили созависимость в общении с другими людьми, резонно предположить, что мы продолжим те же самые созависимые формы поведения в общении с Богом, сегодня и в будущем. Насколько вкрадчивой и тонкой созависимость может быть, настолько мы должны быть бдительны по отношению к ней даже в наших молитвах.

Молиться только о Божией воле для нас может быть трудно. Это означает, что мы должны быть готовыми отпустить других людей и доверить исход их жизненной ситуации и нашей жизненной ситуации Богу.

Некоторые из нас, сами не замечая этого, пытаются контролировать исход наших жизненных ситуаций и жизненных ситуаций других людей с помощью наших молитв, по причине страха или других чувств. Мы научились в выздоровлении, что мы не являемся «командующими» жизнью других людей, и не получим никакой пользы от попыток контролировать Божию волю. Чтобы продолжать наш духовный путь, мы должны отпустить наш контроль и передать его Богу.

Все мы отличаемся друг от друга; мы пришли из разных истоков и каждый из нас находится в особенных, индивидуальных жизненных обстоятельствах. Божия воля для одного человека может быть не такой, как Божия воля для другого. Когда нам хочется помолиться за других людей, просьба о Божией любви, исполнении Божией воли и осуществлении Божьего высшего блага обычно является достаточной. Наша жизнь становится проще, когда мы эмоционально и духовно отпускаем, молимся только о Божией воле для нас и о силе выполнить ее, просим Бога направить нас и руководить нами на протяжении всего нашего дня и доверяем исход наших жизненных ситуаций и жизненных ситуаций других людей заботе нашей Высшей Силы.

В наших отношениях с Богом медитация является нашим способом слушания Божией воли и переживания Божьего присутствия. Некоторые люди говорят, что мы молимся Богу словами, а слушаем Бога сердцем. Чтобы слушать сердцем, мы должны выйти ненадолго из нашей поспешной повседневной деятельности, успокоить самих себя и сфокусировать наше внимание на Боге, как мы Его понимаем. Чтобы помочь успокоению наших внутренних диалогов, некоторые из нас используют музыку. Некоторые из нас полагаются на физическую и умственную дисциплину. И некоторые из нас просто садятся спокойно, закрывают глаза и позволяют своим мыслям отдыхать.

Существует множество различных форм медитации. Нахождение для себя той, которая удовлетворяет нашим потребностям, может занять некоторое время. Какой бы ни была выбранная нами форма, важно позволить себе ощутить прочувствованную сердцем духовную соединенность с нашей Высшей Силой.

Медитируя и/или молясь ежедневно, чтобы улучшить наши сознательный контакт с Богом, мы становимся более осведомленными о Божием присутствии во всех аспектах нашей жизни. Мы начинаем прозревать и слышать ответы на наши молитвы из неожиданных источников. Это может случиться прямо во время нашей медитации или молитвы. Иногда мы можем обнаружить такие Божий ответы, б которых мы никогда не молились и даже не могли представить себе.

Несмотря на то, что мы запланировали специальное время утром или вечером для практического выполнения этого Шага, мы также находим, что обращаться к Высшей Силе и сверять наши действия с Ее волей в течение дня помогает нам улучшить наш сознательный контакт с Богом. Мы можем произнести молитву

благодарения за то, что только что произошло, или попросить о Божием руководстве, когда мы не уверены, какую линию поведения нам выбрать. Мы можем даже во время рабочего перерыва или ланча уделить время, чтобы спокойно помедитировать и обновить нашу связь с Божиим присутствием.

В поиске Божией воли для нас в некоторых специфических ситуациях мы можем быть подведены к тому, что нам нужно эмоционально отпустить и не делать ничего - не волноваться и не производить никаких изменений в наших обстоятельствах. Когда мы не уверены в правильной линии поведения, мы просматриваем наши возможности с нашим спонсором и выздоравливающими друзьями. Зачастую случается так, что взгляд на ситуацию с другой перспективы помогает пролить свет на Божию волю для нас.

Как только мы становимся уверенными в Божией воле, мы просим о Божией благодати, укреплении и мужестве, чтобы выполнить ее. Это особенно важно, когда события эмоционально сокрушают нас. Мы должны помнить, что Божия Сила всегда имеется в распоряжении для нас. По мере ежедневного применения Одиннадцатого Шага, мы приходим к убеждению, что Божия Сила пронесет нас сквозь все, к чему бы Божия воля ни повела нас.

По мере того, как мы растем с помощью нашей ежедневной практики Одиннадцатого Шага, мы поистине позволяем Богу контролировать нашу повседневную жизнь и выздоровление. Наши страхи убывают, и мы начинаем доверять, что все, в чем мы действительно нуждаемся, обеспечено нашей Высшей Силой. Наши силы и духовное укрепление более осязаемо возрастает во всех наших отношениях с другими людьми. Наша вера в Бога последовательно обновляется по мере того, как мы наблюдаем Божий чудеса, разворачивающиеся в нашей жизни. Наша душа во все увеличивающейся степени познает мир и благополучие.

Вместе с повседневной практикой доверия и укрепления наших отношений с Богом «здесь и сейчас», пришло время начать передавать другим людям все, что нам было дано в нашем выздоровлении. Двенадцатый Шаг показывает нам путь.

## ***Двенадцатый Шаг***

*Обретя духовное пробуждение в результате выполнения этих Шагов, мы старались нести послание о выздоровлении другим созависимым и практиковать эти приемы во всех наших делах.*

### **Обретя духовное пробуждение в результате выполнения этих Шагов -**

Первые слова этого Шага зачастую были умолчаны в нашем рвении «нести послание о выздоровлении». После размышления, однако, мы могли заметить, что эти слова описывают самую основу нашего выздоровления. Мы поняли, что как результат приведения Двенадцати Шагов в действие в нашей жизни, мы преобразовались - и не важно, каковы были наши убеждения насчет самих себя, в той мере, в какой мы воплощали эти Шаги в действия, результатом становилось духовное пробуждение. **Мы старались нести послание о выздоровлении другим созависимым** - Живя по этой Программе только сегодня, день за днем, мы сами стали посланием, которое мы надеялись нести. Мы делились нашим опытом, силами и надеждой с другими созависимыми на собраниях CoDA, или когда нас об этом просили.

Процесс нашего выздоровления и наши действия, которые мы предпринимали для этого, скорее, чем наши личностные качества - вот что было посланием. Тот путь, которым мы «несли послание о выздоровлении» - это быть там, где мы могли делиться им - с другими людьми.

**И практиковали эти принципы во всех наших делах** - Заключительная фраза этого Шага напомнила нам, что мы не можем отделять нашу духовность от всей остальной жизни. Принципы, воплощенные в 12 Шагах и 12 Традициях были не

приватным владением комнат, где проходят собрания CoDA. Они были предназначены для применения на практике во всех наших делах.

*Выдержка из буклета CoDA «Двенадцатый Шаг», Inc.*

Многие из нас пришли на наше первое собрание Анонимных Созависимых в надежде, что мы сможем найти здесь помощь. Мы слушали других членов CoDA, рассказывающих о своем опыте, силах и надежде, которые они обрели благодаря работе по Шагам. Мы наблюдали преобразования, которые произошли в их жизни и слышали, как они справлялись с ситуациями, которые в предшествующем времени парализовали их. Мы слышали об их доверии Высшей Силе и о том, как они проходили через свои страхи, боль и гнев веря, что Бог призрит и поможет им.

Мы слышали о духовных принципах, установленных в CoDA и о том, в каком смысле CoDA является духовной Программой. Некоторые из нас хотели бы знать, что подразумевается под «духовными принципами» и «духовной программой». Сами не сознавая этого, мы стояли на пороге того, чтобы отправиться в путешествие духовного преобразования. И сейчас. Одиннадцать Шагов и миллионы миль спустя, мы принимаем Двенадцатый Шаг Программы CoDA. В процессе выполнения этих Двенадцати Шагов мы приходим к пониманию, что означает духовность в нашей жизни.

Некоторые говорят, что духовность - это о том, как мы позволяем Высшей Силе выражать Себя через нас. Некоторые говорят, что духовность - это выражение нашей собственной духовной природы. С позиции выздоровления, многие убеждены, что духовность - это и то, и другое. Каким бы образом мы ни определяли понятие «духовность», теперь мы знаем, что это витальная сила, которая поддерживает нашу жизнь и помогает нам исцеляться, расти и становиться здоровыми человеческими существами.

Каждый из нас переживает духовное пробуждение через посредство выполнения первых Одиннадцати Шагов. Некоторые называют это «изменением в прогрессе». С каждым шагом на этом пути духовные двери нашего бытия открываются все шире, и мы переживаем осознанное пробуждение и более глубокое осознание Бога, нашей собственной души и духовной природы. Это процесс просвещения, освещения великих истин жизни. Бога и Божиего пути.

Как результат, мы становимся в большей степени сознательно осведомленными о самих себе и той физической жизни, в которой мы живем. Новыми глазами и с разных точек зрения мы видим Бога и наш духовный путь жизни со всеми его измерениями. Мы понимаем жизнь, созависимость и выздоровление с большей духовной глубиной и мудростью.

Если мы пребывали в поисках духовного пробуждения, скорее всего мы так и не могли его обрести; духовное пробуждение - это «побочный продукт» нашей работы. Поскольку мы сосредотачиваемся на нашей непосредственной задаче - прожить наш сегодняшний день, мы доверяем, что Бог будет продолжать исцеление и изменение нашей души.

Духовное пробуждение приносит вместе с собой большую ответственность. С помощью нашей работы по Шагам мы обретаем большую способность откликаться на жизнь с ее радостями и сложностями более разумными, зрелым и здоровым образом. Часть нашей возросшей ответственности включает в себя ответственность за несение другим созависимым послания надежды на выздоровление.

Повсюду в нашем выздоровлении Бог продолжает прикасаться к нам через других людей. Мы получили великий дар. Если мы хотим сохранить то, что нам было дано, мы должны быть готовыми отпустить и отдать это. Мы являемся сосудами для

Божией любви и исцеляющей энергии. Мы должны стремиться изливать наш дар выздоровления и передавать его другим людям. Мы сами становимся посланием, опытом, силами и надеждой выздоровления. Через посредство нашего собственного просвещения мы становимся Божиим светом - сигнальным огнем для тех, кто все еще страдает.

Работа по служению - это то, что мы называем «отдавать то, что нам было дано». Кто-то из членов CoDA мог протянуть нам руки задолго до того, как мы сами стали членами. Кто-нибудь еще заплатил аренду, открыл нам дверь, приготовил кофе и подготовил комнату для проведения собрания. Множество людей поделились своим опытом, силами и надеждой через спонсорство, поделились лично и на собраниях. Они дотронулись до нашего сердца многими способами. Многие посвятили себя служению в организационной работе CoDA с тем, чтобы CoDA продолжала быть доступной для нас. Опыт каждого есть способ несения послания о выздоровлении.

Применяя этот Шаг в нашей программе выздоровления, мы видим, что пришло время решить, как мы будем нести послание о выздоровлении другим людям. Мы определяем, каким образом мы будем передавать то, что нам было дано.

Важно исследовать наши чувства относительно пребывания в служении. ^ Не избегаем ли мы этой части Программы? Не склонны ли мы вмешиваться, когда другие люди этого не хотят? Не пытаемся ли мы использовать эту часть нашей Программы, чтобы реализовать нашу потребность контролировать, или не обнаруживаем ли мы себя пытающимися «починить» других людей? Если наши мотивы в данной области ограничиваются созависимостью, «применение принципов Программы во всех наших делах» является руководством, направляющим нас к более достойной цели в несении нашего послания.

Мы несем послание о выздоровлении другим созависимым многими способами. В первую очередь и в большинстве случаев мы делаем это за счет привлекательности, которую обеспечивает применение нами принципов Программы во всех наших делах. Мы предлагаем себя на каком бы то ни было уровне работы по служению, к которому, как нам кажется, мы подведены - от уровня личной встречи до уровня национальной организации CoDA. Всякий раз, когда это возможно, мы без колебаний соглашаемся, когда нас просят провести собрание, поделиться нашим опытом, силами и надеждой, помочь организовать новую группу CoDA или другое событие в Содружестве Анонимных Созависимых. Организационная работа по служению настолько важна, что следующая глава этой книги посвящена этому способу несения послания.

В других областях мы делаем себя доступными для людей. В подходящих случаях мы протягиваем руки как к новичку, так и к опытному члену CoDA с пониманием, состраданием и заботой. Мы делимся нашими радостями и победами, борьбой и страданиями, опытом и надеждой выздоровления.

Когда это правильно для нас, мы делаем себя доступными для других людей в спонсорстве. Наш собственный спонсор и выздоравливающие друзья могут помочь нам с этим решением. Нет большего удовлетворения, чем видеть, как Бог действует через нас, чтобы поддержать выздоровление других созависимых и наблюдать, как они становятся во всем такими, какими задумал их Бог.

Как внутри, так и вне Содружества CoDA мы не видим никакой нужды в пропаганде, агитации, знаменах и вымпелах. Подобно, как мед естественным образом привлекает пчелу, спокойное смирение нашей силы, надежды и опыта обычно привлекает новичка, опытного члена и не-члена CoDA, который может нуждаться в том, что нам было дано. Наша работа заключается в том, чтобы поделиться с этими людьми нашей историей, пригласить их на собрание и быть доступными для них здоровым образом.

Поскольку мы продолжаем отдавать другим людям то, что нам было дано Богом, мы продолжаем получать все более великие дары. Наше выздоровление становится восхитительным и вознаграждающим путешествием духовного наполнения. Мы достигаем равновесия всех наших жизненных переживаний, от радости и просвещения до скорби и утраты. Мы больше не проживаем жизнь, впадая из крайности в крайность. Мы позволяем себе становиться более открытыми к Божиим продолжающимся чудесам и духовному преобразованию.

Мы находимся на пороге завершения выполнения всех Двенадцати Шагов Программы Анонимных Созависимых. С благодарностью мы признаем Божию любовь, исцеление и руководство повсюду от начала до конца нашего путешествия. Нам следует похлопать себя по плечу за наши усилия, предпринятые для выздоровления. Но мы не закончили; мы только начинаем. Мы должны продолжать практиковать принципы Программы во всех наших делах. Это пожизненный процесс.

Мы должны продолжать применять Шаги и духовные принципы, установленные в Программе CoDA повсюду в нашей повседневной жизни и во всех наших отношениях - с Богом, самими собой и другими людьми.

Когда наше благополучие прямо и негативно повреждено другим человеком или ситуацией, мы должны признать, что это тот случай, когда мы опять бессильны. На мгновение, снова наши жизни стали неуправляемыми. Применяем ли мы Шаги формально, или применяем принципы, установленные в Шагах по отношению к такому случаю. Шаги всегда показывают нам путь.

Мы можем никогда не стать свободными от созависимости. Помните, что мы - люди, и прогресс, а не совершенство, является нашей целью. Мы не одиноки. Бог всегда с нами. Мы соединились в этом путешествии с тысячами других людей. Индивидуально и вместе, мы выражаем дух выздоровления от созависимости.

CoDA предлагает нам руководство к тому, чтобы жить здоровой и счастливой жизнью. Выполняя эти Двенадцать Шагов снова и снова и практикуя принципы Программы во всех наших делах, мы переживаем опыт новой свободы от самопораженческого жизненного стиля и обретаем новую силу быть такими, какими задумал нас Бог - бесценными и свободными.

## *Путешествие продолжается*

Наша Программа выздоровления предназначена к тому, чтобы быть принятой серьезно, но мы также находим, что в повседневной жизни важно уравновесить нашу работу по выздоровлению игрой, смехом и радостью. Они являются одними из самых целительных Божиих лекарств. Отдых, домашние дела, восстановление сил, развлечения и физические упражнения требуют нашего внимания в точно такой же степени. Польза всего этого, мы думаем, очевидна.

Отклик на все наши нужды здоровым образом является важной частью нашей Программы Жизни. Некоторым из нас, чтобы откликнуться на те или иные собственные нужды, может потребоваться время и упражнения на практике. В конце концов мы обретаем навыки справляться с задачами в этих областях жизни.

Поскольку мы достигаем прогресса в удовлетворении наших нужд и искренне продолжаем нашу Программу выздоровления, наша жизнь становится уравновешенной здоровым образом. Это то самое равновесие, которое многие из нас искали большую часть своей жизни.

С помощью Божией изобильной любви, духовных принципов нашей Программы и за счет нашей готовности быть строго честными в продолжении нашей работы по выздоровлению настолько старательно, насколько мы способны, мы придем к

познанию нового смысла принадлежности. Мы начнем доверять и верить в самих себя и в то, что исцеление нашего прошлого возможно. Мы больше не будем контролируемы страхом и стыдом. Мы обнаружим, что мы способны отвечать на жизненные вызовы с мужеством, неприкосновенностью и чувством собственного достоинства. Другие люди больше не будут нашими богами. Мы будем испытывать новую любовь и принятие самих себя и других людей. Мы станем способными развивать и поддерживать здоровые и любящие отношения и мы научимся воспринимать самих себя как равных другим людям. Мы узнаем, что для наших семей также возможно выздоравливать и становиться более любящими и близкими. Мы придем к познанию, что каждый из нас - это уникальное творение любящей Высшей Силы, рожденное прекрасным, ценным и достойным. И мы будем переживать увеличивающееся духовное укрепление и ясность в нашей повседневной жизни.

Некоторые из нас спрашивают, не слишком ли этого всего много, чтобы на это можно было надеяться? Многие из нас на путешествии к выздоровлению переживают исполнение этих обещаний в нашей жизни в том случае, если мы работаем над каждым Шагом настолько хорошо, насколько мы способны, особенно над Восьмым и Девятым Шагами, когда мы возмещаем ущерб самим себе и другим людям, которым мы повредили. Мы находим надежду на дальнейшее выздоровление в обещаниях, установленных на стр. 83 и 84 Большой Книги Анонимных Алкоголиков (перепечатано с разрешения). Эти обещания исполняются ежедневно в жизни многих выздоравливающих алкоголиков и созависимых. Вот они:

*Мы придем к познанию новой свободы и нового счастья. Мы не будем сожалеть о прошлом, но и не захотим отречься от него. Мы постигнем значение слова «ясность» и мы познаем мир. Не важно, насколько низко мы пали, мы увидим, как наш опыт может принести пользу другим. Те чувства собственной никчемности и саможалости исчезнут. Мы потеряем эгоистичный интерес к самим себе и обретем интерес к нашим товарищам. Своекорыстие уйдет, не попрощавшись. Наша жизненная позиция в целом и взгляды на жизнь изменятся. Страхи перед людьми и экономической ненадежностью покинут нас. Мы будем интуитивно знать, как справляться с ситуациями, которые раньше ставили нас в тупик. Мы вдруг осознаем, что Бог делает для нас то, что мы сами для себя сделать не в состоянии. Разве это не экстравагантные обещания? Мы думаем, что нет. Они исполняются среди нас - иногда быстро, иногда медленно. Они обязательно материализуются, если мы трудимся ради их достижения.*

В Анонимных Созависимых духовное преобразование - это путь нашей жизни. Мы можем соскальзывать в созависимость время от времени. Помня об этом, мы приступаем к выздоровлению с любовью, принятием, состраданием и заботой о себе и о других. Мы помним, что любовь и созависимость не могут сосуществовать. Достижение прогресса является нашей целью. Мы отдаем себя в руки Бога и просим Его руководить нами в каждый момент от начала до конца нашего дня. Мы работаем по нашей Программе выздоровления настолько старательно, насколько мы способны и помогаем другим выздоравливать. И в таком смысле мы являемся опытом, силами и надеждой в Анонимных Созависимых.

## Глава 4

### Служение другим

#### 12 Традиций Анонимных Созависимых (краткая форма)

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте. Личное выздоровление зависит от единства CoDA.
2. В соответствии с целями нашей группы существует лишь один исключительный авторитет - любящая Высшая Сила как Она может выражать Себя в нашем групповом сознании. Наши лидеры являются всего лишь теми, кому мы доверили служение; они не управляют.
3. Единственным условием для членства в CoDA является желание иметь здоровые и любящие отношения с другими людьми.
4. Каждая группа должна оставаться автономной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или CoDA в целом.
5. Каждая группа имеет только одну главную цель - нести послание о выздоровлении другим созависимым, которые все еще страдают.
6. Группе CoDA никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя CoDA каким-либо родственным организациям или посторонним предприятиям, чтобы проблемы денег, собственности и престижа не отвлекали нас от нашей главной духовной цели.
7. Каждой группе CoDA следует полностью себя содержать, отклоняя посторонние денежные пожертвования.
8. Анонимные Созависимые навсегда будут оставаться непрофессиональной организацией, но наши центры обслуживания могут нанимать специальных сотрудников.
9. CoDA как таковая никогда не должна быть жестко структурированной организацией, но мы можем создавать службы или комитеты, напрямую ответственные перед теми, кому они служат.
10. CoDA не имеет мнения по вопросам, не касающимся ее деятельности; поэтому имя CoDA никогда не следует вовлекать в общественные дискуссии.
11. Наша политика в отношении с общественностью основывается на привлекательности, скорее чем на пропаганде наших идей; нам необходимо всегда соблюдать личную анонимность в наших контактах на уровне прессы, радио и кино.
12. Анонимность является духовной основой всех наших Традиций, всегда напоминающей нам о том, чтобы ставить принципы выше наших личных притязаний.

12 Традиций Анонимных Созависимых в развернутой форме, взятые из Программы AA и адаптированные к Программе CoDA, больше не используются. Работа продолжается по документам, отражающим разворачивающийся опыт, силы и надежду нашего собственного Содружества (поскольку CoDA - это Программа, отдельная от других 12-ти Шаговых групп) по мере того, как нам открываются следующие уровни замысла нашей Высшей Силы.

## *В чем заключается работа по служению?*

12 Шагов и заложенные в них духовные принципы помогают нам учредить выздоровление в наших отношениях с Богом, самими собой и другими людьми. 12 Шагов предлагают нам духовные направляющие принципы, помогающие нам в работе с другими людьми. Работа по служению в CoDA дает нам благоприятную возможность претворить эти духовные направляющие принципы в действие. Она несет в себе здоровый дух бескорыстной отдачи и позволяет Содружеству CoDA существовать. Выполняя работу по служению, мы признаем и уважаем каждого человека и его выздоровление, таланты и способности. Как показывает наш опыт, работа по служению дает нам возможность углубить наше личное выздоровление и позволяет Божьему Дару выздоровления прикоснуться к сердцам и умам других созависимых.

У каждого из нас в CoDA есть набор разных талантов и навыков, которые он может предложить. Содружество CoDA предлагает множество замечательных возможностей служения, от спонсорства и взаимодействия с друзьями из CoDA до участия в Интергруппах на местном уровне, на уровне Штата и Национальном уровне.

Определение того, каким образом мы будем участвовать в работе по служению, является нашим личным решением. Как только мы выбрали вид активности или роль, мы становимся открытыми к следующему измерению нашего выздоровления. В то время, когда мы рассматриваем для себя возможности нашего служения и беседуем со спонсором и выздоравливающими друзьями о различных областях служения, мы переживаем опыт самих себя, становящихся частью духа бескорыстной отдачи Содружества CoDA. Это и есть тот дух, который помогает членам CoDA трудиться вместе на благо CoDA во всех областях ее нужд. Некоторые из нас могут знать точно, какой работой по служению они хотят заниматься. Некоторые из нас не уверены, будут ли они заниматься работой по служению вообще. Мы можем чувствовать себя перегруженными заботами нашей повседневной жизни и не хотеть брать на себя больше ни одной ответственности. Некоторые из нас могут обнаружить, что нам трудно работать с другими людьми, если мы не выступаем с позиции «командующего», или мы можем чувствовать, что нам нечего предложить. В любом случае, каждый из нас обладает каким-то талантом, которым можно делиться, или имеет какую-либо благоприятную возможность отдать что-то от себя. Поступая так, мы еще больше возрастаем в нашем выздоровлении. Ни один из даров служения не является ни лучшим, ни худшим, чем другие. Они все равноценны - от расстановки стульев перед собранием CoDA до участия в Национальной Конференции CoDA по служению. Без того, чтобы каждый из нас не участвовал и не отдавал что-то от себя в работе по служению, CoDA не сможет выжить.

Наши Традиции говорят нам, что CoDA сама себя содержит благодаря нашим добровольным пожертвованиям. Мы можем подумать, что эта Традиция имеет отношение только к финансовым ресурсам; однако, она включает в себя наши таланты, идеи, способности, время и заботу. Чем больше собраний CoDA мы посещаем, тем в большей степени мы становимся осведомленными о видах служения, которые обеспечены благодаря нашему членству. Буклеты и Информационные Бюллетени для нашей местной группы оплачены за счет денежных пожертвований ее членов. Эти материалы написаны членами CoDA, которые пожертвовали свое время. Секретари и казначеи местных групп CoDA подготовили отчеты и распорядились расходами группы, такими как оплата аренды за помещение, медали со сроками выздоровления и литература. Общие Службы и Комитеты функционируют благодаря поддержке членов CoDA, чтобы помочь скоординировать деятельность CoDA в местных территориальных областях. Один из способов, с помощью которого мы празднуем наше выздоровление

вместе с другими членами CoDA - это участие в Съездах Содружества CoDA -местных, на уровне Штата, на национальном и международном уровне, и все они созданы, обслужены и поддержаны за счет добровольного служения и денежных пожертвований членов CoDA. С каждым проходящим днем Содружество CoDA выигрывает благодаря служению его членов. В следующем списке перечислены примеры таких областей в CoDA, в которых мы можем рассматривать возможность нашего служения:

- Спонсорство
- Давать людям информацию о том, где и когда проходят собрания CoDA, если они этим интересуются
- Выслушивать других людей
- Организовывать новую группу CoDA
- Расставить стулья, приготовить литературу, чай и закуску для проведения собрания
- Служить ведущим собрания
- Приветствовать и беседовать с новичком
- Убрать комнату после собрания
- Добровольное служение в качестве Секретаря или Казначей на домашней группе
- Помощь в творческих мастерских и в организации общественных событий CoDA
- Сбор данных и составление справочника, где и когда проходят собрания CoDA
- Курировать работу группы CoDA для подростков
- Распространять послание о выздоровлении среди тех созависимых, которые все еще страдают
- Участвовать в собраниях, проводимых в больницах или исправительных учреждениях
- Предлагать финансовую поддержку, добровольно жертвуя на 7 Традицию
- Организация работы общих Советов Обслуживания
- Написание статей и работа по обеспечению издания Журнала Новостей CoDA «Связи»
- Добровольное служение по подготовке местных, на уровне Штата и Национальных Съездов и Конференций CoDA
- Улучшение каналов сообщения между местным и национальным уровнями Содружества CoDA
- Работа в местных, на уровне Штата и Национальных комитетах, таких как «Проблемы», «Подростки», «Исправительные учреждения», «Структуры обслуживания», «Финансы», «Связи с общественностью», «Издание информационных бюллетеней» и комитеты по организации событий CoDA
- Добровольное служение в Интергруппе как представитель группы, местного сообщества, делегат от Штата или Облеченный Доверием Служитель на национальном уровне.
- Применять на практике и придерживаться Традиций
- Противостоять нарушениям Традиций подходящим образом.

Некоторые из нас могут воспринимать этот список как невыполнимый, но когда каждый из нас привносит всего лишь малую долю в работу по служению, вместе мы можем сделать очень многое.

Поскольку мы вступаем на путь работы по служению, мы вскоре открываем ее пользу для Содружества CoDA, ее членов и нашего личного выздоровления. Мы улучшаем качество нашего выздоровления благодаря тому, что практикуем любящие и

здоровые формы поведения с теми, с кем мы соединяемся в служении. Мы видим преимущества здорового доверия друг другу. Мы учимся принимать наши различия и сходство. Мы приходим к осознанию, что у каждого из нас есть своя цель и путь, и в любом случае мы достойны любви и уважения.

### *Созависимость и работа по служению*

В нашей созависимости некоторые из нас используют работу по служению и другие виды активности в CoDA как способ «заслужить» нашу ценность, достоинство и идентичность. Мы удовлетворяем наш голод по идентичности, или по ощущению себя востребованными за счет того, что становимся сверх-вовлеченными в дела нашей семьи, родственников, друзей, достижение карьеры и другие виды деятельности - в большинстве случаев в ущерб нашим собственным нуждам. Мы в буквальном смысле отдаем до такой степени, что это повреждает наше благополучие.

Некоторые из нас изолируют себя или избегают быть доступными для других людей, переполненные страхом, что мы окажемся ни на что не способными, или страхом осуждения со стороны других людей. Некоторые из нас работают над тем, чтобы заменить наши контролирующие формы поведения на здоровые. Уравновешенность нашей жизни и работоголизм являются другими спорными вопросами, над которыми многие из нас ломают голову. «Как нам посвящать здоровым образом наше время и таланты работе по служению?» - мы спрашиваем.

Наш ответ прост. Двенадцатый Шаг предлагает нам практиковать принципы Программы во всех наших делах. Здесь не важно, фокусируется ли наша созависимость на «починке» и контроле других людей, или на избегании и изолировании себя от них. Мы можем еще больше возрасти в нашем личном выздоровлении благодаря работе по служению в том случае, если мы применяем в ней наши инструменты выздоровления. Работа по служению в CoDA - это безопасное место, где мы можем упражняться в нашем выздоровлении. Она может стать зеркалом, отражающим, какие наши личностные качества еще нуждаются в усовершенствовании или изменении.

Каждый из нас, вовлеченный в работу по служению, в некоторой точке сталкивается с проблемными областями своего собственного выздоровления. Это прекрасная возможность для роста. Работа по служению дает нам благоприятную возможность упражняться в установлении границ, работе с другими людьми и принятии их, воздержании от само-разрушающих форм поведения и развитии здоровых и любящих отношений с другими выздоравливающими созависимыми. Она также помогает нам становиться более чувствительными к различиям между вниманием к другим людям и «присматриванием» за ними, откликом и реагированием, и помогает нам постичь разницу между понятиями «человек живущий» и «человек делающий».

Временами мы возлагаем возвышенные ожидания на работу по служению, которой мы занимаемся, только для того, чтобы ощутить обманутые надежды или разрушенные иллюзии. В этих крайностях мы можем поклясться никогда не браться за работу по служению снова. Это ужасная утрата. Рассказывая на собраниях о наших нереалистичных ожиданиях и делаясь опытом, что из этого получилось, мы можем расширить наш рост и выздоровление. Наши группы могут переживать это точно так же. Неосведомленное групповое сознание может выстраивать нереалистичные ожидания относительно собраний или групп CoDA. Члены CoDA могут контролировать, манипулировать или запугивать других членов или нарушать Традиции. В таких случаях нереалистичные ожидания и проистекающие из них формы поведения становятся «направленными на служение самим себе» и саботирующими выздоровление. Благо единства Содружества CoDA подвергается опасности. Эти

нездоровые мотивы или нереалистичные ожидания могут «увечивать» созависимость внутри нашей Программы. Прежде, чем мы приступим к работе по служению, важно разобраться в наших мотивах со спонсором и выздоравливающими друзьями из CoDA. Независимо от того, хотим ли мы заниматься работой по служению, или уклоняемся от нее, наш спонсор может также помочь нам идентифицировать слабые области нашего личного выздоровления, которые могли оказаться поврежденными.

Перед тем, как принять участие в работе по служению, нам полезно осознать наши ожидания и понять наши слабости и сильные стороны. Нам следует также иметь представление о том, сколь долго нам оставаться включенными в какой-либо конкретный вид служения. Программа CoDA предлагает определенные рекомендации о сроке времени, в течение которого члену CoDA следует оставаться включенным в служение в той или иной роли. Каждый из нас должен быть осведомлен о том, когда лучше всего отойти в сторону. Другим членам CoDA так же необходимо получить опыт избрания на должности в служении, чтобы обрести пользу для своего выздоровления и рост. Иногда мы причиняем себе вред тем, что остаемся активными в некоторой роли сверх срока, или берем на себя большее количество функций в то время, когда никто не предлагает помощи. Когда такое случается, мы подвергаем себя риску сорваться обратно в нашу созависимость.

Чтобы вычислить, какое количество времени нам следует посвящать выполнению определенной задачи или служению в определенной роли, нам полезно вспоминать наши духовные и личные мотивы, с которыми мы приступаем к работе по служению. Мы можем писать дневник наших мыслей и чувств, молиться о прозрении и беседовать с нашими спонсорами и выздоравливающими друзьями. Нам необходимо быть чувствительными к тому, чтобы в подходящее время закончить наше служение в данной области и дать другим благоприятную возможность пережить рост и опыт духа бескорыстной отдачи, который преподносит нам работа по служению. Для выздоравливающих созависимых работа по служению в CoDA является ценным инструментом выздоровления. Это не «починка», «епитимья» или «арена для контроля». Это наш способ отдавать другим то, что было дано нам.

### *Применение Традиций в работе по служению*

Наши 12 Традиций являются духовными принципами членства в CoDA как едином Содружестве и духовными рекомендациями для обеспечения работы по служению. Они помогают Содружеству CoDA оставаться духовно-ориентированным и функционировать, исходя из состояния неприкосновенности. Они указывают нам ясную и конкретную линию поведения с тем, чтобы CoDA продолжала быть доступной для всех нас.

Применение Традиций и заложенных в них духовных принципов в работе по служению означает учиться говорить только за себя, практиковать представление о нашем духовном равенстве с другими людьми и поддерживать здоровые границы. Мы учимся принимать различия между нами и другими людьми, с доброжелательностью противостоять пассивным и агрессивным оскорблениям и трудиться вместе с другими ради достижения высшего блага Содружества CoDA. Мы учимся быть частью команды, работающей в одном направлении и выстраивать внутреннее единство Программы CoDA.

Мы рискуем повредить Содружеству CoDA, если мы беремся за работу по служению, не принимая при этом в расчет руководство духовных принципов, основанных в наших Традициях. Мы можем предотвратить этот вред; применяя в нашей

работе по служению знание и мудрость Традиций, равно как опыт, разделенный нашим Содружеством. Понимание и выполнение Традиций является ответственностью каждого члена CoDA. Мы находим полезным изучать и обсуждать их с нашим спонсором и друзьями из CoDA. Мы также углубляем наше познание Традиций, исследуя, как они применяются в работе по служению. Вот некоторые примеры тех действий, совершая которые, отдельные члены CoDA или группы могут оказать негативное влияние на Содружество CoDA:

Принятие решения снабжать членов CoDA посторонней литературой, Накопление денежных сумм, превышающих пределы разумных резервов, Отклонение от решения, принятого голосованием группового сознания, Вовлечение в деятельность, которая негативно повреждает другие группы или CoDA в целом,

Нарушение анонимности какого-либо члена CoDA перед посторонним источником информации.

Каждый из нас повреждается каждый раз, когда член CoDA или группа нарушают или видоизменяют любую из наших Традиций; и каждый раз, когда мы игнорируем, не обращаем внимания или смотрим сквозь пальцы на нарушение Традиций, мы «увекочиваем» этот вред. Например, если группа принимает решение, как акт служения, снабжать членов группы посторонней литературой, ее намерения могут быть добрыми, но последствия для CoDA как единого целого - вредные. Эта группа нарушает нашу Восьмую Традицию, таким образом нарушая духовность и неприкосновенность собрания. Новички могут поверить, что Содружество CoDA одобряет эту литературу. Люди со стороны могут воспринять CoDA как организацию, пропагандирующую некоторых профессиональных авторов. Разногласия по поводу денег и престижа могут возникнуть. Вред, подобно эффекту «кругов, разбегающихся по поверхности воды», может распространиться на другие группы CoDA в данной области, Штате, на национальном и мировом уровнях. Важно громко и отчетливо заявлять, когда случается нарушение Традиций. Мы находим полезным делать это в доброжелательной и не стыдящей форме. Мы не на судебном разбирательстве; возможно, тот отдельный член или группа даже не отдадут себе отчета в том, что они нарушают Традиции. Мы просим нашу группу созвать рабочее собрание. Мы делимся нашим знанием и опытом Традиций и нашими переживаниями по поводу данного спорного вопроса. Мы слушаем, как другие члены делятся своими соображениями и чувствами. Мы обсуждаем этот спорный вопрос и ищем решений, которые наилучшим образом служат Содруеству CoDA. После всех имевших место дискуссий, мы проводим голосование группового сознания и верим, что Божия воля будет выражена через это голосование.

Работа по служению - это одновременно и дар, и ответственность. Поскольку мы непрерывно полагаемся на мудрость и руководство наших 12 Традиций, обстоятельства, могущие негативно повлиять на безопасность Содруества CoDA, возникают редко. Практикуя эти принципы повсюду в нашей работе по служению, мы становимся ответственными за охрану духовной неприкосновенности и будущего Содруества CoDA. Если каждый из нас вкладывает маленькое пожертвование своего личного времени и таланта в служение в CoDA, нужды CoDA несомненно будут удовлетворены и Содружество CoDA будет продолжать расти. Повсюду в нашей работе по служению, давайте будем помнить: У нас есть лишь один исключительный авторитет - Любящая Высшая Сила, как Она может выражать себя в нашем групповом сознании, и лишь одна главная цель - нести послание о выздоровлении тем созависимым, которые все еще страдают.

## Глава 5 Наиболее часто задаваемые вопросы

В начале выздоровления в CoDA временами мы можем приходить в замешательство. Мы задаем вопросы, и иногда ответы приносят еще больше вопросов. Содружество CoDA включает в себя широкий круг самых разных людей, которые извлекли ценный опыт из своей жизни. Эта глава является «коллекцией» вопросов и ответов, собранных за годы существования Содружества CoDA. Мы обнаружили, что полезно обращаться к этим вопросам и ответам во все времена нашего выздоровления, и не только на ранних стадиях, но пользоваться ими как напоминаниями, которые пригодятся нам на протяжении нашего пути к выздоровлению.

Мы не предполагаем, что следующие параграфы содержат все вопросы о выздоровлении, возникающие среди членов CoDA, или что данные на них ответы окончательны; однако, полезно обсуждать эти темы на собраниях или с нашим спонсором и друзьями. Поступая так, мы можем услышать более широкое разнообразие опыта, силы и надежды нашего Содружества, и вызвать еще больше дискуссий. По мере того, как мы развиваемся и растем, наши вопросы и ответы тоже будут меняться. Поэтому данная глава представляет Вашему вниманию часть опыта, силы и надежды Содружества CoDA. Важно помнить, что Содружество CoDA не пытается обеспечить своих членов профессиональной или терапевтической помощью. Мы просто предлагаем наше понимание того, как у нас получается применять эти идеи и концепции к нашей личной программе выздоровления.

### *Почему мне нужно посещать собрания?*

Буклет CoDA «Посещение собраний» описывает «строительные блоки» выздоровления: собрания, работа по Шагам, спонсорство и служение. В нем также написано, каким образом мы можем извлечь наибольшую пользу из посещения собраний CoDA: высказываться, делиться и слушать.

Собрания - это то место, где мы слышим о переживаниях, опыте, силе и надежде других выздоравливающих созависимых. Мы учимся соединяться с товариществом людей, поддерживающих друг друга в исцелении. Мы учимся слушать и получаем опыт, что значит быть услышанными. Мы выясняем, как другие работали по 12 Шагам и как 12 Традиций повлияли на их жизнь.

Мы узнаем о самих себе и наших отношениях с другими людьми, слушая, что говорят другие люди о своем росте и изменениях. Мы можем быть настоящими, любящими и поддерживающими по отношению к самим себе и друг другу здоровым и удовлетворяющими наши нужды образом. Поскольку мы посещаем собрания и применяем то, что мы на них узнали в нашей повседневной жизни, мы становимся более любящими, внимательными, отдающими отчет в своих действиях и ответственными. Наиболее важно то, что собрания напоминают нам, откуда мы пришли, и насколько мы продвинулись в нашем росте. Они обеспечивают нас постоянной системой поддержки на протяжении всего нашего процесса выздоровления.

### *Как долго мне нужно ходить на собрания CoDA?*

Многие из нас убеждены, что нам может понадобиться ходить на собрания CoDA всю оставшуюся жизнь; другие не согласны с этим. Это личный выбор каждого, и выбор, требующий обдумывания. Наши решения могут меняться год от года по мере того, как

мы прогрессируем в выздоровлении. Не важно, сколь долго мы находимся в выздоровлении, мы можем переживать рецидивы созависимости, хотя обычно они не такие сильные или не такие продолжительные, как в нашем раннем выздоровлении.

Выбираем ли мы посещать собрания CoDA всю оставшуюся жизнь, или нет, мы верим, что CoDA всегда будет открыта для нас, если мы захотим вернуться обратно.

### *Что такое «день рождения» в CoDA?*

«День рождения» в CoDA - это ежегодное признание и личное празднование того дня, когда мы начали выздоровление в Программе CoDA. Этот «день рождения» может означать тот день, когда мы в первый раз пришли на собрание CoDA, или тот день, когда мы впервые назвали себя «созависимым». Часто на наших собраниях члены CoDA выражают признательность людям, празднующим свой «день рождения» и дарят им медальоны за то количество лет, на протяжении которых они являются частью Содружества CoDA. Когда член CoDA празднует свой «день рождения», мы отмечаем, что это особенный момент времени для всех нас. Мы можем поздравить друг друга и подтвердить нашу продолжающуюся посвященность и и готовность предпринимать усилия, направленные к достижению личного выздоровления и обретению счастья.'

### *Кто такие спонсоры?*

Спонсоры - это люди из Программы CoDA, которые помогают и руководят нами в процессе нашего прохождения через 12-ти Шаговый процесс выздоровления. Это выздоравливающие созависимые, для которых личное выздоровление является их первым приоритетом в жизни. Они продолжают учиться, как жить счастливой и наполненной жизнью, и готовы делиться своим опытом, силами и надеждой с нами. Обычно они находятся впереди нас на пути к выздоровлению. Спонсоры - это те, кого мы зовем на помощь, когда мы в замешательстве, или чувствуем себя сокрушенными. Они также могут быть друзьями, работающими по Программе вместе с нами.

Спонсоры способны сохранять объективность и отстраняться от своего ощущения ответственности за наше счастье и выздоровление. Они также воздерживаются от оскорбляющих, критикующих или контролирующих форм поведения, которые могут выливаться в «починку», «спасательство», «игру в терапевта», сексуальные манипуляции или попытки достижения личной выгоды за наш счет. Спонсоры служат ролевыми моделями выздоровления, источниками любящей поддержки, и полны уважения к нашей анонимности и нашему индивидуальному темпу работы по Программе.

Более полная информация о спонсорстве может быть найдена в доступной литературе CoDA.

### *Как мне найти спонсора?*

Буклет CoDA «Спонсорство в CoDA» предлагает список из трех советов, как найти спонсора в том случае, если в нашем Содружестве мало «старших членов»:

В новых группах CoDA обычно есть такие члены, у которых долгая история выздоровления в других 12-ти Шаговых Программах, как в качестве членов, так и в качестве спонсоров. Несмотря на то, что у них может пока не быть опыта применения Шагов Программы CoDA, они понимают, что значит работать по Шагам в повседневной жизни. Такие люди могут быть кандидатами в Ваши спонсоры. Имеется еще одна форма

спонсорства, возникшая из ситуаций такого рода, называемая «со-спонсорство». Если Вы выбираете этот метод. Вы и другой член CoDA будете спонсорами друг у друга. Вы можете регулярно встречаться, чтобы делиться друг с другом тем, что Вы узнали о Шагах от других людей и из чтения литературы CoDA. По мере того, как Вы обсуждаете различные аспекты Программы, Вы можете начать осознавать, что у каждого из Вас внутри есть некоторые ответы. И третья форма спонсорства в таких ситуациях - это когда некоторые члены CoDA начинают работать в «спонсорских группах», которые встречаются один или два раза в неделю. Эти группы состоят из людей, которые приняли решение посвятить себя работе по Шагам вместе. Обсуждения в таких группах фокусируются на применении Шагов к решению конкретных проблем, связанных с выздоровлением от созависимости.

### *Должен ли я верить в Бога, чтобы выздороветь?*

Созависимость включает в себя духовную дилемму, означающую, что мы сделали других людей нашей Высшей Силой, точно так же, как алкоголики сделали алкоголь своей Высшей Силой ради достижения своего ощущения благополучия. Все, что угодно из того, чему мы отдаем власть над нашим благополучием, может стать нашим богом. Мы обнаружили, что это истина вне зависимости от того, есть ли у нас опыт веры в Высшую Силу, или нет.

Многие из нас находят, что выздоровление от созависимости означает поверить в Силу, более могущественную, чем: мы сами, другие люди, формы поведения, болезненные пристрастия, наше положение в обществе, наше душевное состояние или обстоятельства. Некоторые из нас пробуют выздороветь без этой веры, но вскоре терпят неудачу. Благодаря нашей убежденности, вере и доверии Высшей Силе мы можем пережить изобильное и вознаграждающее выздоровление от созависимости.

Поскольку мы посещаем собрания и слушаем членов CoDA, описывающих свое выздоровление, мы узнаем об их отношениях с Высшей Силой и замечаем, что те, кто поддерживают регулярную связь с этой Силой, переживают выздоровление, которое мы ищем. Каждому из нас предоставляется открыть форму этой Силы лично для себя -будет ли Она Безусловной Любовью, Божественной Мудростью, Богом, Природой, Музыкой или Образом Океана, Реки или Дерева, или будет нашей «домашней группой» CoDA. И кроме всего прочего важно, чтобы мы стали готовыми принять для себя возможность, что существует Нечто, что может сделать для нас то, что мы сами для себя сделать не в состоянии.

### *Какова цель молитвы и медитации?*

Поскольку наша созависимость в такой большой степени завязана на нашей духовной дилемме, мы находим, что последовательные и постоянные занятия молитвой и медитацией (в какой бы то ни было форме, которая работает для нас) улучшают наш сознательный контакт с Высшей Силой и помогают нам продолжать наше путешествие к выздоровлению. Мы можем позволить страху, «проектам на будущее», обвинениям и стыду взять верх над нашими отношениями с Высшей Силой, если мы не включаем какого-либо рода молитву, медитацию или контакт с Богом в нашу повседневную практику.

Через молитву и медитацию мы можем пережить ощущение мира и ясности в нашей жизни, и укрепить и наполнить наши отношения с Высшей Силой. Молитва и медитация - это то время, когда мы можем быть самими собой с нашей Высшей Силой, и убедиться, что этот выбранный нами Бог доступен для нас. Мы можем

сосредоточиться на нашей цели на каждый день: просить, чтобы свершилась воля Высшей Силы в нашей жизни, и о силе выполнить ее.

*Почему в Содружестве CoDA не обращаются к Богу или Высшей Силе «Он» или «Она»?*

Многие члены CoDA имеют духовные убеждения, в которых Бог не интерпретируется как мужское и/или женское начало. Многие люди из нашего Содружества подвергались в прошлом дискриминации по половому признаку, или страдали от физических, сексуальных или словесных оскорблений со стороны мужчин и женщин, которые были авторитетными фигурами в их жизни. Многие люди переживали религиозное насилие в таких ситуациях, где Богу приписывалась мужская сущность.

Вследствие всего этого многие члены CoDA испытывают трудности в том, чтобы отделить эти послания стыда, страха и боли от своей личной концепции Бога. В их восприятии Бог обладает личностными качествами тех оскорбляющих и/или пренебрегающих индивидуумов, державших статус авторитета, так что этим членам CoDA может быть неприятно слышать, как к Богу обращаются «Он» или «Она».

Открытое для широкого круга самых разных людей из разных культур и стран, Содружество CoDA выбирает проявить уважение ко всем людям и их различным духовным убеждениям. Короче говоря, CoDA просто обращается к Богу как к «Нашей Высшей Силе».

*Будет ли мне достаточно проработать 12 Шагов только один раз?*

На протяжении всего процесса выздоровления мы прорабатываем Шаги много раз. Они не предназначены к тому, чтобы служить «одноразовой починкой». В 12 Шаге нам указано применять эти принципы во всех наших делах, и 12 Шаг направляет нас работать по Шагам каждый раз, когда мы обнаруживаем какую-либо область в нашей жизни, перед которой мы бессильны. Каждый раз, когда мы отдаем кому-то власть повреждать наше благополучие. Шаги помогают нам вернуть обратно наш душевный покой и силы, и чему-то научиться из этой ситуации.

Шаги являются нашими правилами, как жить и поддерживать здоровую жизнь. Следуя их руководству, мы получаем инструменты, которые мы можем использовать в любых ситуациях, возникающих в нашей жизни.

*Что такое «13 Шаг»?*

Этот термин происходит из других 12-ти Шаговых Программ и описывает нездоровые и неподходящие формы сексуального поведения, которые имеют место внутри Содружества. Один человек смог воспользоваться другим в то время, когда тот находился в уязвимом или болезненном состоянии, или использует выражение благосклонности и оказывает другому какие-то услуги, чтобы в качестве благодарности добиться сексуального удовлетворения. Этот термин может быть применим к косвенным сексуальным намекам или сексуальным остротам, используемым с целью обрести контроль над другим человеком, вызвать смущение или вести «сексуальные переговоры» на тонком уровне. «13 Шаг» также случается на собраниях, когда члены группы флиртуют, одеваются неподходящим образом или приходят на собрания только для того, чтобы найти партнера для романтических свиданий.

Чтобы попытаться подойти к решению проблемы «13 Шага» без стыда и обвинений (поскольку многие люди не осведомлены или не отдают себе отчет в этих

формах поведения), некоторые члены Содружества делают объявления или заказывают заранее дискуссии на темы, имеющие отношение к «13 Шагу» и потенциальному вреду, который он может причинить. Не зависимо от того, вовлечены ли мы в неподходящие формы поведения, получаем ли их в свой адрес, или являемся их свидетелями, мы все должны работать вместе над созданием и поддержанием такой атмосферы на собраниях CoDA, в которой члены группы могут чувствовать себя безопасно, чтобы быть уязвимыми, делиться своими настоящими мыслями и чувствами и получать поддержку для своего выздоровления без манипуляций и контроля.

### *Я когда-нибудь выздоровею от созависимости?*

Мы можем очень сильно разочароваться, если мы верим, что мы сможем прекратить все наши созависимые формы поведения. Наша Программа напоминает нам, чтобы мы изобличали их, работали над нашим процессом выздоровления и предоставили результаты Богу. Когда мы поступаем так, и отпускаем наш перфекционизм, мы можем почувствовать надежду и пережить чудеса выздоровления: жизнь, все больше и больше наполняющуюся ясностью, принятием и любовью.

»

### *Что такое «соскальзывание в созависимость»?*

Словари говорят нам, что слово «соскальзывание» означает «оступить», «потерпеть неудачу», «допустить погрешность» или «совершить ошибку». Когда мы применяем этот термин к нашей созависимости, мы обнаруживаем то же самое значение: мы в какой-то момент возвращаемся к использованию созависимых форм поведения, чтобы справиться с взаимодействиями с другими людьми или с жизненными обстоятельствами. (Созависимое «соскальзывание» называют также «впадение назад в созависимость».)

Мы помним, что в нашем выздоровлении не существует полного воздержания; мы - люди, и совершаем ошибки. Что мы делаем с этими ошибками - вот что более важно. Наш Десятый Шаг помогает нам взяться за их исправление: «Продолжали производить личную инвентаризацию, и когда мы были не правы, сразу признавали это». Мы также стараемся помнить, что наши ошибки помогают нам определить, над какими аспектами нашего выздоровления нам нужно работать и просить нашу Высшую Силу о помощи.

Если мы продолжаем «соскальзывать», нам стоит подумать о том, чтобы поработать по Шагам заново над данной проблемной областью. Это даст нам возможность достичь более глубокого уровня исцеления и понимания данной проблемы и продвинуться вперед в работе по развитию более здоровых форм поведения.

Мы также находим полезным избегать стыдить или наказывать себя за наши «соскальзывания». Помня, что стыд - это львиная доля созависимости, мы обнаруживаем, что мы только подливаем масла в огонь, когда мы начинаем стыдить и наказывать самих себя в добавление к нашим ошибкам. Прощение, любовь и настойчивость в решении наших собственных проблем являются ключами в работе с нашими созависимыми «соскальзываниями».

### *Что такое страх стыда?*

Страх стыда — это страх, что нас будут стыдить снова - наш начальник, супруг, члены семьи, друзья или родители. Он способен в гораздо большей степени контролировать нашу жизнь, чем стыд сам по себе.

Мы можем бояться услышать о наших ошибках и недостатках, и в противовес становиться защищающимися или критикующими, по возможности избегающими или лгущими относительно ситуации. Мы приходим в ужас от того, что мы можем оказаться непопулярными, или нас бросят. Мы контролируем других людей из-за страха, что они разочаруются в нас или разозлятся на нас. Тот стыд, которого мы боимся, в большинстве случаев — это тот же самый стыд, что мы пережили в детстве.

Многие из нас находят полезным делиться этими страхами с нашим спонсором и выздоравливающими друзьями. Когда мы противостояем этим чувствам и проистекающим из них прогрессирующим страхам, мы способны облегчить наше состояние и по возможности уничтожить их интенсивность.

### *Что такое физические и агрессивные формы оскорбления и контроля?*

Некоторые люди говорят, что идентификация физических и агрессивных форм оскорбления и контроля - это простая задача. Мы обнаружили, что существует множество форм оскорбления и контроля, которые трудно распознать. Ниже обрисованы в общих чертах три области проявления очевидных и тонких форм физического и агрессивного оскорбления и контроля. **Физическая боль:** Любое физическое поведение, которое в результате вызывает физическую боль в нас самих или в другом человеке, включая: щипки, царапанье, укусы, шлепки, пощечины, удары, побои, или повторяющиеся повреждения, обусловленные физическими активностями, такими как перенапряжение, вызванное попытками заставить тело достичь нереалистичных возможностей и не являющееся необходимым хирургическое и/или лекарственное лечение, которое в результате выливается в физическую боль.

**Физические ограничения:** Сюда включается: навязчивая щекотка, нападение на другого человека, держать другого человека в подчинении против его воли, обрезать другому человеку волосы против его воли и любое ограничение физических передвижений или физической свободы другого человека против его воли. **Сексуальные прикосновения:** Ласки против желания, заставлять силой или принуждать другого человека к сексуальным прикосновениям или поцелуям, сексуальные объятия, не желаемые поцелуи или прикосновения, назойливые приставания, изнасилование и сексуальная жестокость, или любые формы сексуального поведения, используемые с целью контролировать другого человека.

### *Что такое не-физические и пассивные формы оскорбления и контроля?*

Мы обнаружили восемь областей, в которых проявляются и могут быть идентифицированы некоторые из не-физических форм оскорбления и контроля. **Критика:** Стыдить, заставлять замолчать, высмеивать, обвинять, ругать, передразнивать или насмехаться над другим человеком, делать намеки в адрес другого человека, и расценивать его слова или жесты как ничего не значащие. **Словесные оскорбления:** Кричать на другого человека, быть грубым, постоянно беситься, богохульствовать, использовать выражения гнева или агрессивные жесты с целью контролировать другого человека.

**Искажение истины:** Фальсифицировать вещи, преувеличивать или исказить какие-либо факты, лгать, утаивать и/или давать неправильную информацию и быть вероломным.

**Доминирование:** Доминировать, повелевать, запугивать, контролировать, требовать от другого человека признаться в правде, командовать или устраивать другому человеку разбор его поведения с точки зрения логики или с целью пристыдить.

**Эмоциональное подавление других людей:** Отказывать в поддержке, внимании, уважении, или не принимать во внимание чувства другого человека; давать другому человеку понять, что он не значим, или не предлагать комплименты, похвалу, поздравления.

**Отрицание заботы о себе:** Отвергать свои нужды, или не просить о помощи и поддержке; болезненные пристрастия к алкоголю, лекарствам, наркотикам, сексу или другим веществам или видам деятельности; убажывать других людей, «присматривать» за ними или изолировать себя от людей.

**Финансовые притеснения:** Контролировать денежные расходы другого человека; не поддерживать желание партнера работать; утаивать деньги; использовать деньги или материальные ресурсы в качестве способа наказания; давать финансовые обещания без намерения выполнить их.

**Силовые тактики:** Торопить другого человека принять какое-либо решение; стыдить, предъявлять обвинения, выражать недовольство, угрожать или манипулировать другим человеком; оскорблять чувства другого человека; разрабатывать план осуществления контроля над другим человеком и собирать силы для его исполнения; использовать деньги, секс, детей или религию с целью контролировать другого человека.

### *В чем разница между тем, чтобы быть созависимым и быть заботливым?*

Очень просто, наши мотивации определяют разницу. Если наши мотивации для того, чтобы быть заботливым, основаны на страхе или исходят из какой бы то ни было потребности «починить» другого человека, «присмотреть» за ним, контролировать, манипулировать или избежать отвержения с его стороны, мы ведем себя созависимым образом. Если нашей мотивацией является искреннее желание отдать что-то другому человеку, без какого бы то ни было страха стыда, отвержения или пренебрежения с его стороны, когда мы при этом внимательны к нашим нуждам и соблюдаем наши границы, тогда мы заботимся о других здоровым образом.

Когда мы обнаруживаем себя убажывающими других людей и ведущими себя таким образом, что это может нанести ущерб нашим собственным нуждам, нам стоило бы спросить себя: «Позаботился ли я о самом себе?» Этот вопрос может помочь нам распознать наши мотивации в заботе о других.

### *В чем разница между обвинением и отдачей отчета?*

Мы обвиняем других людей, когда мы ведем себя как жертвы, когда мы отказываемся принимать на себя ответственность за нашу жизнь, безопасность, благополучие и счастье. Мы можем быть убеждены, что наша жизнь стала несчастной из-за нашего супруга, родителей, или в этом виновата наша работа или даже Бог, но й^ше несчастье на самом деле вызвано нашими собственными чувствами и мысдоЦЦ. Пока мы обвиняем других людей, мы бессильны сделать что-либо конструктиВЙв^ в сторону нашего выздоровления. Мы похожи на мышь, которая попала в мышеловку, которую сама же для себя и сделала. Отдавать отчет - это значит взять ответственность за свои чувства, мысли, формы поведения и выборы. Мы перестаем страстно ожидать, чтобы другие люди сделали нас счастливыми, и рассчитываем на самих себя и нашего Бога.

## *Как мне научиться доверять?*

Многих из нас никогда не учили, в каких случаях и каким образом нужно доверять. Слова, которые мы слышали с детства, могли быть «Я люблю тебя», но формы поведения, которые мы видели, не были любящими. Итак, будучи детьми, мы в раннем возрасте научились не доверять. Сегодня мы можем изолировать себя от взаимодействий с другими людьми, или становиться чрезмерно доверчивыми, подставляя себя для получения повреждений и обманутых надежд. Научиться доверять другим людям подходящим образом не получится до тех пор, пока мы не станем способными доверять самим себе и нашей Высшей Силе. Эти взаимоотношения должны следовать по порядку важности первым номером, и только так мы сможем стать в лучшей степени способными распознавать достойные доверия формы поведения других людей. Это даст нам возможность развивать доверие внутри наших отношений с другими людьми.

## *Должен ли я простить тех, кто причинил мне вред?*

В Содружестве CoDA есть поговорка: «Обвинение держит раны открытыми, и прощение позволяет ранам исцелиться». Если мы хотим исцелиться, мы должны учиться прощать. Непрощение делает всю нашу жизнь поработанной обвинению. Непрощение служит только тому, чтобы увековечивать наши затаенные обиды и раны. Попытка наскоро разыскать и/или простить обиды на ранних стадиях выздоровления зачастую становится «починкой наспех». Мы должны сперва проделать Шаги с Первого по Седьмой, прежде чем приступить к Восьмому Шагу. Если мы не прорабатываем эти Шаги, наш личностный и эмоциональный рост не имеют места. Простим мы, или нет, в конце концов те же самые наши созависимые паттерны повторятся.

## *Как я буду применять мое выздоровление в моих отношениях с другими людьми?*

Все здоровые отношения требуют от нас постоянства в посвящении времени, терпения, внимания и питания. Многие из наших отношений с другими людьми были разорены и опустошены нашей созависимостью. Как нам начать процесс их исцеления? Как мы превращаемся из напуганных человеческих существ в любящих, здоровых и духовно укрепленных личностей, которые позволяют другим людям таюке быть личностями? Шаги дают нам направляющие принципы и руководство, в котором мы нуждаемся.

Мы можем найти полезным посмотреть на наши отношения в порядке их важности для нас, фокусируясь сперва на наших отношениях с самими собой, нашей Высшей Силой, нашим супругом; затем на отношениях с детьми, членами семьи, друзьями и наконец с сотрудниками на работе. Мы работаем по 12 Шагу с нашим спонсором и прорабатываем каждые отношения - прошлые и настоящие. Мы можем обнаружить, что порядок их важности для нас меняется по мере того, как мы становимся более здоровыми человеческими существами. Мы смотрим на наше бессилие внутри каждых отношений, и относительно них, и сосредотачиваемся на том, что мы переживаем связи с ними. Мы смотрим, чтобы увидеть, где мы переносим наши детские переживания в наши взрослые отношения, и каким образом мы воспроизводим эти паттерны снова. Мы просим нашу Высшую Силу о помощи и прозрении.

Многие из нас уделяют время тому, чтобы повоображать, на что могли бы быть похожи наши формы поведения, если бы наши отношения были любящими, здоровыми

и построенными с позиции равенства с другими людьми. Мы отмечаем, какие позитивные изменения нам уже удалось совершить, с тем, чтобы мы могли фокусироваться на новых позитивных изменениях каждый день.

Наша работа по Шагам может затрагивать вопросы бессилия и неуправляемости относительно данных конкретных отношений. Мы исследуем эти отношения, чтобы определить, какие уроки нам следует из них извлечь. Мы смотрим на наши роли внутри этих отношений, а также на наши ожидания, какие роли будут играть другие люди.

Мы беседуем с нашим спонсором о том, как научиться новым способам общения с другими людьми. Мы принимаем ответственность за наши чувства, нужды и желания и делимся ими внутри наших отношений. Мы ищем такие собрания CoDA, где обсуждения тем, связанных с отношениями с другими людьми, могут помочь нам научиться, как совершенствовать наши формы поведения в данных областях. Для разрешения непреодолимых проблем некоторые из нас чувствуют нужду в дополнительной профессиональной помощи за рамками того руководства и поддержки, что Содружество CoDA может нам предложить.

Когда индивидуалы (или семья) готовы выздоравливать - как индивидуально, так и вместе - тогда здоровые, любящие, внимательные, заботливые и подлинные близкие отношения могут возникнуть. Развитие и поддержание близких отношений - это пожизненный процесс. Выздоровление помогает нам как отдельным личностям развивать взаимную поддержку и уважение для наших отношений и роста друг друга. Мы познаем, как мы все растем и раскрываемся, и что мы заслуживаем терпения и внимания друг к другу. Программа выздоровления и Шаги предлагают нам инструменты для поддержания этого процесса.

### ***Могу ли я использовать Программу CoDA для выздоровления от всех моих болезненных пристрастий?***

Хотя созависимость рассматривается как корень всех болезненных пристрастий, CoDA не располагает специфической информацией и не берется помогать выздоравливать от других болезненных пристрастий и компульсивных форм поведения. Членам нашего Содружества, которые идентифицировали у себя другие формы компульсивного и/или аддиктивного поведения, следует также обратиться в соответствующие 12-ти Шаговые Программы, которые могут помочь им взяться за решение этих проблем. Результаты могут быть бедственными, когда члены CoDA пытаются обойти свою нужду в других 12-ти Шаговых Программах, используя CoDA как свою единственную Программу выздоровления.

В то время, когда мы начинаем наше выздоровление от созависимости, некоторые из наших открытий и переживаний могут быть эмоционально сокрушительны. Когда такое случается, те из нас, которые имеют другие формы компульсивного и аддиктивного поведения и не проделывают при этом 12-ти Шаговую работу по выздоровлению от этих форм поведения, могут обнаружить, что их болезненные пристрастия становятся более интенсивными. Это может привести нас к включению (или возвращению заново) в другие 12-ти Шаговые Программы, подходящие для нашего уникального пути к выздоровлению.

Некоторые из нас срываются по другим болезненным пристрастиям, прежде чем становятся готовыми включиться в еще одну 12-ти Шаговую Программу. К сожалению, некоторые члены Содружества CoDA умерли в результате срыва.

Существует строгая рекомендация, чтобы мы не использовали Программу CoDA как единственную Программу выздоровления от всех болезненных пристрастий и компульсивных форм поведения.

*В чем разница между CoDA, Al-Anon, «Взрослые Дети Алкоголиков» (АСоА) и «Ал-Анон Взрослые дети Алкоголиков» (АААС)?*

Al-Anon, АСоА и АААС - это Содружества для тех, кто являются супругами, членами семьи или друзьями алкоголиков. CoDA - это Содружество для тех, кто испытывают трудности в поддержании здоровых функциональных отношений с другими людьми не зависимо от того, имеют ли эти люди проблемы с алкоголем, наркотиками или другие проблемы, или нет. Члены CoDA также могут быть членами этих других 12-ти Шаговых Содружеств.

*Нуждаюсь ли я в профессиональной помощи, потому что я созависимый?*

Многие члены Содружества CoDA ищут помощь в Профессиональном Сообществе. Это их личный выбор, но не требование. CoDA - это непрофессиональная организация и не может оценить, нуждается ли ее член в профессиональном руководстве, консультировании и терапии. Многие из нас для решения проблем, имеющих отношение к созависимости, ищут профессиональной помощи, что находится за пределами компетенции опыта, силы и надежды, которые предлагает Программа CoDA и наше Содружество.

Когда мы рассматриваем этот выбор, мы находим полезным попросить нашу Высшую Силу о руководстве и обсудить этот вопрос с нашим спонсором и выздоравливающими друзьями, обратившись к их опыту и попросив о поддержке.

*Можете ли Вы порекомендовать какие-либо книги о созависимости?... Или терапевта, госпиталь или лечебный центр?*

CoDA не поддерживает какие-либо другие программы или литературу. Члены нашего Содружества читают другие буклеты и публикации CoDA и слушают истории выздоровления членов CoDA, доступные на аудиокассетах в Советах Обслуживания CoDA.

Конечно, члены CoDA читают и пользуются книгами, но CoDA как Содружество не может рекомендовать или одобрять специфические книги, не входящие в список литературы, одобренной Содружеством CoDA на национальном уровне.