

Спасибо за ваш интерес к CoDA

Наша программа выздоровления

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

Мы полагаемся на знания и мудрость

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

Из Прембулы

Созависимость – это жизнь в разрушительных иллюзиях. И это та проблема, которая требует простых, но конкретных решений. Многие из нас считают, что эти решения можно найти в программе Анонимных Созависимых.

Книга «Анонимные созависимые», Часть 3

Программа выздоровления CoDA состоит из следующего: Сообщество, собрания Анонимных Созависимых, спонсорство, литература, конференции, конвенции, служение, Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций.

Вопросы и Ответы

Чем отличается CoDA от других 12шаговых групп, таких как AA или Ал-Анон?

Упомянутые 12-шаговые группы поддерживают алкоголиков или членов семей алкоголиков. CoDA помогает людям создавать здоровые отношения, начиная с самих себя, независимо от того, есть в их жизни зависимости или нет.

Предоставляет ли CoDA консультации?

CoDA - это 12-шаговое сообщество, целью которого является создание безопасных условий для желающих исцелиться от дисфункциональных отношений на основе анонимности, отсутствия оценок или обратной связи. В CoDA мы делимся своим опытом, силой и надеждой. Мы не даем советов.

Могу ли я как профессионал посещать собрания Анонимных созависимых?

Приглашаем вас принять участие в любом открытом собрании. Представляйтесь только по имени, а не как профессионал. Вы не обязаны делиться. Пожалуйста, не давайте советов, «делиться» означает говорить о личном опыте. На группах нет членских взносов или сборов, мы существуем за счет собственных добровольных пожертвований.

Могу ли я поделиться материалами CoDA со своими клиентами?

Вы можете найти брошюры и другие документы, а так же найти собрания, посетив web-сайт CoDA. Вводные брошюры вы можете найти на www.coda.org (англ.язык), www.coda-spb.ru

Рекомендуется для чтения

- Добро пожаловать в CODA
- Созависимый ли я?
- Взаимодействие с другими и выздоровление от созависимости
- Установление границ в выздоровлении www.coda.org (англ.яз.) www.coda-spb.ru

Книги

- Анонимные созависимые

Более подробную информацию о CODA можно найти на www.coda.org (англ.язык) www.coda-spb.ru Здесь вы найдете информацию о литературе собраниях и другие документы.

Местная информация CODA может быть размещена в области ниже:

Сообщество Анонимных созависимых (CoDA)

Санкт-Петербурга

www.coda-spb.ru +7 911 928 67 10

За дополнительными

экземплярами этого буклета и другой литературы CoDA

обращайтесь, пожалуйста coda.spb@mail.ru

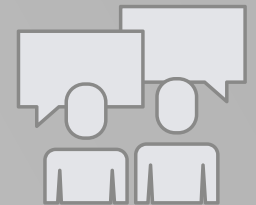
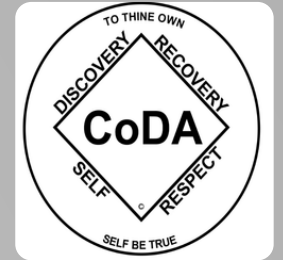
Это литература, одобренная Конференцией CoDA. Авторские права © 1989 г., второе издание 2019 г. Все права защищены. Данный буклет печатается на основании письменного разрешения CoDA Inc.

This is CoDA Conference endorsed literature Copyright © 1989 Revised 2019 Second Edition All rights reserved.

This publication may not be reproduced or photocopied without written permission of Co-Dependents Anonymous Inc. For more information about CoDA:

www.coda.org info@coda.org Phone: +1 602 277 7991 Toll free: 888-444-2359 Spanish toll free: 888-444-2379 For additional copies of this booklet and other CoDA literature: www.corepublications.org info@corepublications.org Phone: +1 805 297 8114

Анонимные Созависимые Информация для профессионалов



Некоторые характеристики созависимости

Люди, обладающие созависимостью:

- Имеют трудности в расставлении здоровых приоритетов и границ
- Свободно раздают советы и указания, даже если их не просят об этом.
- Пытаются убедить других, что им следует думать, делать или чувствовать.
- Идут на компромисс со своими ценностями и целостностью во избежание неприятия или гнева других людей.
- Откладывают свои личные интересы, чтобы сделать то, что хотят другие
- Не признают недоступность тех людей, к которым их влечёт.
- Наделяют других отрицательными чертами своего характера.
- Резко осуждают то, что другие думают, говорят или делают.
- Сурово судят свои мысли, слова и поступки, всегда как не достаточно хорошие.
- С трудом определяют, что они чувствуют
- Преуменьшают, подменяют или отрицают то, что действительно чувствуют
- Выражают негативные чувства или агрессию в уклончивой и пассивной манере

Из «Созависимый ли я?»

Двенадцать Шагов

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

Двенадцать Шагов CoDA были адаптированы из Двенадцати Шагов Анонимных Алкоголиков для наших целей, так же, как и многие другие программы Двенадцать Шагов. Миллионы людей во всем мире уже применили эти принципы в своей жизни.

Программа Двенадцать Шагов была первоначально разработана основателями Анонимных Алкоголиков в 1939 году. CoDA была основана в 1986 году.

Эти Двенадцать Шагов перепечатаны и адаптированы с разрешения Alcoholics Anonymous World Services, Inc.

Собрание Анонимных созависимых – это место встречи людей, которые собираются вместе в стремлении к здоровым и любящим отношениям. На собраниях можно найти спонсорство и общение, а также обмен опытом, силой и надеждой.

Собрание Анонимных созависимых – это больше, чем просто место, где можно посидеть и рассказать о своих проблемах. Это место, где можно встретить таких же, как вы, и поучиться у тех, кто отличается от вас; место для общения с людьми, ориентированными на обучение здоровым и любящим отношениям.

Из Руководства по обслуживанию, Часть 2

Двенадцать Шагов ведут нас от саморазрушительного поведения к здоровым и любящим отношениям с Богом, самими собой и другими. Они предлагают нам рост, выбор наших отношений, как первоочередных и руководство к здоровой и любящей жизни.

Из книги "Анонимные созависимые"

В выздоровлении

- Я осознаю свои чувства и идентифицирую их, часто в тот же момент.
- Я принимаю себя таким, какой я есть. Я предпочитаю прогресс, а не совершенство.
- У меня есть уверенность в себе. Я больше не ищу одобрения другими своих мыслей, чувств и поступков.
- Я действую в соответствии со своими ценностями, даже если другие не соглашаются со мной или злятся. Я могу отделять свои чувства от чувств других.
- Я понимаю, что за редким исключением, другие взрослые способны управлять своей жизнью. Моя задача позволить им это.
- Я развиваю отношения с другими на основе равенства, близости и баланса.

Из «Руководство по обслуживанию», Часть 2

Члены CoDA отвечают на вопрос "Почему я продолжаю ходить на собрания CoDA?"

"Я говорю об ответственности за себя, находя радость в своей жизни. Я больше не чувствую себя беспомощным, чтобы сбежать из тюрьмы моего отчаяния. Выздоровление для меня значило больше, чем просто посещение собраний. Это включает в себя тяжелую работу, решимость заглянуть в себя и принять изменения. Поддержка, которую я получаю на группах CoDA, позволяет мне знать, что я не одинок, что другие могут общаться со мной понимая, что они были там же, где был я. Я больше не чувствую себя сумасшедшим или неполноценным. Я ценен и способен на позитивные изменения. Посещение собраний само по себе не может быть моей целью. Я должен взять на себя ответственность за свои изменения".

Общие вопросы созависимости