

## 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*

## Следующие предложения могут помочь нам развивать более здоровые модели общения:

- Внимательно прислушиваться к нашим собственным мыслям и чувствам.
- Иногда откладывать немедленные ответы на вопросы / комментарии, чтобы дать себе время подумать и почувствовать.
- Следить, за тем, какие уклончивые слова мы используем.
- Готовиться к трудным разговорам заблаговременно, но быть открытыми для спонтанности.
- Использовать инструменты CoDA или собственные аффирмации, если почувствуете «безумие созависимости».
- Обращать внимание на такие скромно самоуничижительные слова, как «Я просто», «Я думал» и «Я только».
- Знать, что если мы изменим свое мнение о предыдущих решениях, то можем высказать наши текущие мысли, если нам это нужно.
- Отвечать, используя разные слова и выражения; то есть не только «в порядке».
- Следить за тем, как вы договариваетесь. Например, «я не могу сегодня, но я попробую завтра» (когда мы знаем, что и завтра тоже не можем).
- Говорить медленно, твердо и четко при обозначении границ.
- Избегать оправданий или объяснений, даже если чувствуете принуждение к этому.
- Обратить внимание, что такие слова, как «следует» и «должен», могут контролировать нас.

- Отмечать, пытаетесь ли вы контролировать других с помощью слов, тона, громкости или разговора без остановки или же мы позволяем другим контролировать нас с помощью подобной словесной тактики.
- Говорить с любовью с другими, нашей Высшей Силой и самими собой.
- Добавьте ваши собственные модели в этот список.

### Заключение:

Когда мы можем сказать «нет», не чувствуя себя виноватым - мы сделали важный шаг вперед в нашем выздоровлении. Когда мы инвентаризируем наши собственные уклончивые слова и не используем их в середине предложения - мы сделали важный шаг вперед в нашем выздоровлении. Когда мы останавливаем себя, прежде чем приносим извинения за что-то - мы сделали важный шаг вперед в нашем выздоровлении. Когда наступает день, и мы говорим: «Нет, у меня есть четкое представление о своих чувствах и я не собираюсь...», и у нас нет острой необходимости оправдываться - мы сделали важный шаг вперед в нашем выздоровлении. Когда мы говорим четко и честно, когда мы устанавливаем границу и не позволяем чужому гневу контролировать нас, мы сделали важный шаг вперед в нашем выздоровлении.

Практикуясь, со временем мы узнаем. Мы узнаем силу наших слов. Когда наши сердца и мысли чисты, наша речь может быть простой и ясной.

Боже, дай мне РАЗУМ  
и ДУШЕВНЫЙ ПОКОЙ

принять то, что я не в силах изменить

МУЖЕСТВО

изменить то, что могу

и МУДРОСТЬ

отличить одно от другого



Сообщество Анонимных созависимых (CoDA)

Санкт-Петербурга

[www.coda-spb.ru](http://www.coda-spb.ru)

+7 911 928 67 10

За дополнительными

экземплярами этого буклета и другой литературы

CoDA обращайтесь, пожалуйста

[coda.spb@mail.ru](mailto: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](http://www.coda.org) [info@coda.org](mailto: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](http://www.corepublications.org) [info@corepublications.org](mailto:info@corepublications.org) Phone: +1 805 297 8114