

Применительно к вашей личной жизни

Этапы и принципы, изложенные в этой брошюре, также будут работать при разрешении разногласий в вашей жизни.

Сделайте персональную инвентаризацию

- Либо Шаг 10, либо Шаг 4
- Определите, в чем состоит ваша роль в конфликте.
- Шаг 11 подключиться к Высшей Силе

Попробуйте решить с человеком напрямую

- Помните о границах
- Слушайте
- Будьте открытыми
- Будьте понятны, немногословны и честны
- Используйте "Я-высказывания" - говорите только о себе
- Возьмите ответственность за свои действия и слова
- При необходимости возместите ущерб

Попросите помочь человека, которому вы доверяете

- Спонсор
- Член семьи
- Духовный наставник
- Общий друг
- Другой член CoDA

Использование правил, предлагаемых в этом буклете, будет полезно для решения разногласий.

Миссия Всемирного посреднического комитета CoDA (IMC)

Всемирный посреднический комитет CoDA (IMC) облегчает посредничество в спорах для голосующих организаций, Интергрупп и других организаций CoDA по мере необходимости. Решения на всех уровнях CoDA осуществляются под руководством нашей Высшей Силы, выраженной через групповое сознание.

Как сказано в (Согласно) Первой Традиции: «Наше общее благополучие следует ставить на первое место. Личное выздоровление зависит от единства CoDA».

И Традиция Вторая: «Наивысшим авторитетом в нашей группе является любящая Высшая Сила, как она выражается в нашем групповом сознании. Наши ведущие - это наделенные доверием исполнители, они не управляют».

Так же как и во всем нашем выздоровлении, мы оставляем в стороне личные интересы и ищем руководства нашей Высшей Силы

Сообщество

Анонимных созависимых (CoDA)

Санкт-Петербурга

www.coda-spb.ru

+7 911 928 67 10

Литература CoDA - 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

Работа с разногласиями

«Разногласия в CoDA

Предоставляют возможности для роста, поскольку здоровое разрешение разногласий требует от нас действовать с мужеством, смирением и честностью. Победа в споре не должна быть Целью»

Всемирный посреднический комитет CoDA

imc@coda.org



Алгоритм CoDA для работы с разногласиями от местного до международного уровня

Раздел 2 Руководства по обслуживанию сообщества CoDA (FSM) предоставляет ориентиры, которые могут быть использованы для разрешения разногласий на всех уровнях. Следующие шаги обобщают и дополняют его.

Шаг 1: ЛИЦОМ К ЛИЦУ:

Решить проблему между теми, кто в нее вовлечен. Если одна сторона отказывается или другая сторона чувствует себя небезопасно, *ПЕРЕХОДИМ К ... ШАГУ 2*

Шаг 2: ОБРАЩЕНИЕ К СТОРОННЕЙ ПОМОЩИ:

Пригласить третью сторону для свидетельства и помощи в принятии решения. Если решить проблему не получилось и конфликт является личностным, возможно лучшим решением будет ограничение контактов с противоположной стороной. Если проблема затрагивает принципы CoDA в группе CoDA, *ПЕРЕХОДИМ К ... ШАГУ 3*

Шаг 3: ПОИСК ПОМОЩИ МЕСТНОГО СООБЩЕСТВА:

Приходите на группу, представьте вопрос, фокусируясь на принципах CoDA. Обратитесь к групповому сознанию (см. Руководство Раздел 2. Если группа не действует согласно принципам CoDA, *ТО ПЕРЕХОДИМ К ... ШАГУ 4*

Шаг 4: ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ИНТЕРГРУППЕ:

Представьте проблему местной Интергруппе (если она у вас есть) для принятия решения решения групповым сознанием (см. Руководство Раздел 2). Если Интергруппа не действует согласно принципам CoDA, *ТО ПЕРЕХОДИМ К ... ШАГУ 5*

Шаг 5: ИЩИТЕ ПОМОЩИ У РЕГИОНАЛЬНОЙ ГРУППЫ CoDA

Ищите дополнительную поддержку у местного офиса (Региональной группы) CoDA (если таковой (ая) имеется), продолжая представлять проблему (ы). Если местный офис (Региональная группа) не предпринимает действия в соответствии с принципами CoDA, *ТО ПЕРЕХОДИМ К ... ШАГУ 6*

Шаг 6: ИЩИТЕ ПОМОЩИ ВО ВСЕМИРНОМ ПОСРЕДНИЧЕСКОМ КОМИТЕТЕ CoDA (IMC):

Обратитесь за помощью в Посреднический комитет всемирной службы CoDA (во Всемирный посреднический комитет CoDA (IMC) (Imc@coda.org)

Всемирный посреднический комитет CoDA (IMC) приступит к решению вопроса только после того, как выяснит - были ли предприняты предыдущие шаги.

ОБОБЩАЯ ВЫШЕСКАЗАННОЕ:

- Возьмите ответственность за свои слова и действия
- Уделите внимание принципам CoDA, а не убеждениям о личностях
- Уважайте границы – единство CoDA нарушается, когда третьи стороны принимают чью-либо сторону в личных разногласиях

Используйте следующие правила:

- Перед встречей изучите Раздел 2 Руководства по обслуживанию сообщества CoDA (FSM)
- Изложите проблему в письменной форме
- Начните с формулировки цели, которую вы хотите достичь в процессе переговоров
- Обеспечьте равные возможности для выступления сторон. При необходимости используйте таймер
- Используйте правило «30 секунд»* в группах (см. Руководство по обслуживанию CoDA (FSM), Часть 1 «Разногласия, посредничество и принятие решений с помощью группового сознания».

***Правило «30 секунд»** - тайм-аут, во время которого присутствующие прекращают все разговоры и в течении 30 секунд просят Высшую Силу о руководстве.