

## Обещания

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

1. Я познаю новый смысл понятия принадлежности. Ощущение опустошения и одиночества исчезнет.
2. Я больше не контролирую моими страхами. Я преодолеваю мои страхи и приступаю к действию с мужеством, неприкосновенностью и чувством собственного достоинства.
3. Я познаю новую свободу.
4. Я освобождаю себя от мучительного беспокойства, чувства вины и сожалений по поводу моей прошлой и настоящей жизни. Я осведомлен в достаточной степени, чтобы не воспроизводить те же самые ситуации.
5. Я познаю новую любовь и принятие самого себя и других людей. Я чувствую себя по-настоящему достойным любви, любящим и любимым.
6. Я учусь воспринимать себя как равного другим людям. Все мои новые и обновленные отношения построены на равных с моими партнерами.
7. Я способен к развитию и поддержанию здоровых и любящих отношений с другими людьми. Потребность контролировать и манипулировать другими людьми исчезнет, поскольку я учусь доверять тем людям, которые достойны доверия.
8. Я учусь, каким образом можно исправить мои отношения с близкими, чтобы я смог стать более любящим, близким и терпеливым. У меня есть выбор общаться с членами моей семьи таким образом, что это безопасно для меня и уважительно по отношению к ним.
9. Я отдаю себе отчет в том, что я – уникальное и драгоценное творение.
10. Мне не нужно больше полагаться исключительно на других людей, чтобы обеспечить мое ощущение собственной ценности.
11. Я доверяю руководству, которое я получаю от моей Высшей Силы и прихожу к вере в мои собственные способности.
12. Я постепенно начинаю переживать опыт прояснения ума, укрепления сил и духовного роста в моей повседневной жизни.

## 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. Смирно 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 перепечатаны и адаптированы с разрешения Alcoholics Anonymous World Services, Inc.*

## Рекомендуется для чтения

- Добро пожаловать в CODA
- Созависимый ли я?
- Взаимодействие с другими и выздоровление от созависимости
- Установление границ в выздоровлении
- Анонимные созависимые
- Руководство для новичков

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

Информация о местных группах CODA может быть размещена в области ниже:



**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

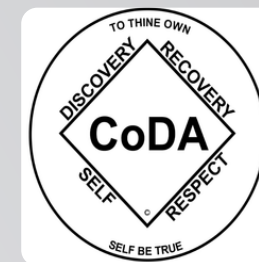
This publication may not be reproduced or photocopied without written permission of Co-Dependents Anonymous Inc. For more information about CoDA:

[www.coda.org](http://www.coda.org) info@coda.org 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 Phone: +1 805 297 8114

ITEM #4011B

# Анонимные Созависимые

## ТВОЕ ПЕРВОЕ СОБРАНИЕ



**Мы признали свое бессилие  
перед другими...**

## Что такое "Анонимные созависимые"?

"Анонимные созависимые – это сообщество мужчин и женщин общей целью которых является построение здоровых взаимоотношений".

"Все мы научились выживать, а в CoDA мы учимся жить. Применяя Двенадцать Шагов и принципы, найденные в CoDA, в нашей повседневной жизни и отношениях, как в прошлом, так и в настоящем, мы можем испытать новое ощущение освобождения от нашего самоистребляющего стиля жизни".

Из [Прембулы и Добро пожаловать](#)

## Что такое созависимость?

Эти модели и признаки предлагаются в качестве инструмента для самооценки. Они обязательно принесут пользу новичкам. Существует 5 основных моделей: отрицание, низкая самооценка, уступчивость, контроль и избегание.

Вот некоторые характеристики:

- Затрудняются в расстановке здоровых приоритетов и границ
- Свободно раздают советы и указания, даже если их не просят об этом.
- Пытаются убедить других, что им думать, делать или чувствовать
- Поступают своими ценностями и принципами, чтобы избежать отвержения или гнева других.
- Откладывают свои собственные интересы, чтобы делать то, что хотят другие.
- Не признают недоступность тех людей, к которым их влечёт.
- С трудом определяют, что они чувствуют.
- Выражают негативные чувства или агрессию в уклончивой и пассивной манере.

Буклет [«Созависимый ли я?»](#)

## Кто может посещать собрания?

Третья традиция гласит: «Единственным условием для членства в CoDA является стремление к здоровым, наполненным любовью отношениям».

## Нужно ли регистрироваться?

Необходимости регистрироваться нет. Вы можете просто прийти. Информацию о встрече можно найти на сайте [coda-spb.ru](http://coda-spb.ru) Ведущий после группы может предоставить вам дополнительную информацию.

## Сколько стоит посещение?

Платы за посещение нет. Группы CoDA находятся на самообеспечении. Внесите свой вклад, как вы можете. CoDA не принимает рекламы и спонсорства со стороны каких-либо сторонних организаций.

## Могу ли я привести друга?

Если встреча является «открытой», вы можете пригласить с собой друга или члена семьи.

## Могу ли я получить совет?

CoDA - это 12-шаговое сообщество и группа поддержки. Мы не даем советов и не берем на себя роль советчиков. Участники делятся своим опытом выздоровления.

## Является ли CoDA религиозной группой?

Как и другие 12-ти шаговые сообщества, CoDA считается «духовной» в широком смысле, поскольку это касается внутренних изменений. Члены сообщества могут принадлежать к различным религиозным конфессиям, считать себя агностиками или атеистами. В CoDA могут приходиться все.

## Что происходит на собрании?

### Приветствие

На собрании вас будут приветствовать. На некоторых встречах у дверей могут стоять "приветствующие" новичков. На каких-то собраниях новички получают раздаточные материалы или приветственные жетоны.

### Формат собраний

Формат собрания зависит от того, на чем фокусируется конкретное собрание. В качестве примера можно привести обмен опытом, высказывание по темам, чтение книги "Анонимные созависимые", Шагов и Традиций.

### Обычное собрание

- Встречу начинают Молитвой о душевном покое или молитвой на открытие собрания.
- Мы используем только имена
- На некоторых собраниях имена новичков могут записывать
- Сосредоточиться на том, почему мы здесь, помогает чтение четырех «Основополагающих документов»: Прембула, Добро пожаловать, Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций. На большинстве собраний читают дополнительные материалы.
- Участники представляются по имени. Представляясь, скажите, что это ваше первое собрание.
- На собраниях принимают пожертвования согласно Седьмой Традиции (для оплаты литературы, аренды и т.д.).

### Делимся опытом

Вы можете поделиться чем-то или нет. Это не обязательно. Новички обычно рассказывают о том, почему они пришли на собрание Анонимных созависимых. На некоторых собраниях есть специальные группы новичков. Большая часть высказываний составляет от 2 до 3 минут. Мы не комментируем и не даем советы.

### Завершение собрания

Мы заканчиваем собрание «Молитвой о душевном покое» или «Заключительной молитвой CoDA». Некоторые читают «Обещания».

## После собрания

Многие после собраний идут куда-нибудь, чтобы пообщаться за чашкой кофе. Это хорошая возможность познакомиться с людьми и попрактиковаться в выздоровлении.

### Безопасность - это важно

#### Анонимность

Все, что нами говорится, остается в стенах комнаты, где проходило собрание. Двенадцатая традиция напоминает, что мы не фокусируемся на том, кто мы, а сосредотачиваемся на нашем выздоровлении. В конце встречи нам напоминают: «все, что здесь сказано и то, кого вы здесь увидели, должно остаться в стенах этой комнаты и в нашем сознании».

#### Правило «Без Комментариев»

«По сути, «комментарий» - это любое высказывание, которое не является честным высказыванием о себе». «Комментирование» - это когда вы прерываете или превращаетесь в терапевта /мать/ консультанта, рассказывая человеку, что ему следует делать, или как-то еще проявляете свое отношение к тому, о чем говорит другой человек.

[«Опыт работы с комментариями»](#)

### Молитва "О душевном покое"

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