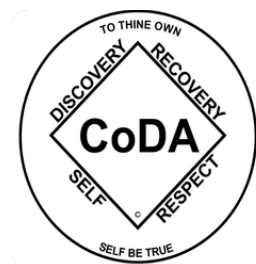


Двенадцать Традиций Анонимных созависимых

1. Наше общее благополучие следует ставить на первое место, личное выздоровление зависит от единства CoDA.
2. 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.
3. Единственным условием для членства в CoDA является стремление к здоровым, наполненным любовью отношениям.
4. Каждой группе CoDA следует оставаться автономной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или сообщество CoDA в целом.
5. У каждой группы есть одна главная цель – нести наши идеи другим Созависимым, которые еще страдают.
6. Группе CoDA никогда не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя CoDA каким-либо родственным организациям или посторонним компаниям, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной духовной цели.
7. Каждой группе CoDA следует полностью обеспечивать себя, отказываясь от помощи извне.
8. Сообщество Анонимных Созависимых должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, однако наши центры по обслуживанию могут нанимать работников, обладающих определенной квалификацией.
9. Сообществу CoDA не следует обзаводиться органами управления, но мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Сообщество CoDA не придерживается какого-либо мнения по посторонним вопросам, имя CoDA не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наши отношения с общественностью основываются на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; нам всегда следует сохранять личную анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
12. Анонимность является духовной основой всех наших Традиций, постоянно напоминающей нам о том, что главным являются принципы, а не личности.



Для получения дополнительной информации о программе выздоровления CoDA:

- Анонимные созависимые
- Посещение собраний
- Добро пожаловать в CoDA
- Созависимый ли я?
- Руководство для новичков
- Построение сообщества CoDA: здоровые собрания имеют значение

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

Эта 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

Item#4010A

Что такое CoDA ?

Введение в "Анонимные созависимые"

Этот буклет содержит Четыре основных текста, которые читают на каждом собрании

Что такое CoDA?

Анонимные созависимые, CoDA - это сообщество людей, чьей общей целью является развитие здоровых и любящих отношений.

CoDA была основана в середине 1980-х годов в городе Феникс (Аризона), членами сообщества Анонимных Алкоголиков (AA), увидевших необходимость создания программы выздоровления для людей, находящихся в дисфункциональных отношениях. Создавая сообщество CoDA, его основатели, получив разрешение, адаптировали Двенадцать шагов и Двенадцать традиций AA и написал Преамбулу и Добро пожаловать. Основатели написали базовый текст книги "Анонимные Созависимые", известной как «синяя книга» и «большая книга».

Сообщество CoDA продолжает расти и проводить собрания по всему миру.

Другие программы Двенадцать Шагов

Многие члены CoDA посещают другие Двенадцатишаговые сообщества. CoDA не заменяет другие Двенадцатишаговые программы, так же как и другие программы, не заменяют CoDA.

Наши основные документы: Преамбула

Анонимные Созависимые – это сообщество мужчин и женщин, общей целью которых является развитие 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 нашего выздоровления, учась любви к самому себе. Жизнь по этой программе позволяет каждому из нас становиться честнее по отношению к нашим жизненным историям и нашему созависимому поведению.

Мы полагаемся на мудрость и знания Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций. Они являются основой нашей программы и руководством для развития честных и гармоничных отношений с самим собой и с другими людьми. В CoDA мы учимся выстраивать отношения с Высшей Силой, как мы понимаем её, и мы оставляем другим возможность воспользоваться этим же правом. Этот процесс обновления есть дар исцеления для нас. Активно работая по программе Анонимных Созависимых, каждый из нас может привнести в свою жизнь новую радость, принятие и спокойствие.

Добро пожаловать!

Мы приглашаем Вас в Анонимные Созависимые – программу выздоровления от созависимости, где каждый из нас может делиться своим опытом, силой и надеждой в наших усилиях найти свободу, где были путы, и мир там, где было смятение в наших отношениях с собою и другими людьми. Большинство из нас искало пути преодоления дилемм конфликтов в наших взаимоотношениях и в нашем детстве. Многие из нас выросли в семьях, где зависимость существовала, у некоторых – нет. В любом случае мы обнаружили в каждой из наших жизненных ситуаций, что созависимостью является чрезвычайно глубоко укоренившееся компульсивное поведение, и оно проявляется в наших, иногда умеренно,

а подчас экстремально-дисфункциональных семейных и/или других системах. У каждого из нас свой опыт болезненной драмы пустоты в детстве и взаимоотношений всей жизни. Мы пытались использовать других людей – наших близких, друзей и даже наших детей, как единственный источник собственного достоинства, ценности и хорошего самочувствия и как способ восстановить эмоциональные потери нашего детства. Наши истории, возможно, содержат примеры проявления других сильных зависимостей, которыми временами мы вынуждены пользоваться, чтобы совладать с нашей созависимостью. Все мы научились выживать, а в CoDA мы учимся жить. Применяя 12 Шагов и принципы, найденные в CoDA, в нашей повседневной жизни и взаимоотношениях, как в прошлом, так и в настоящем, мы можем испытать новое ощущение освобождения от нашего самоистребляющего стиля жизни. Это индивидуальный процесс роста. У каждого свой темп роста, который продолжается, пока мы продолжаем ежедневно открывать для себя волю Бога. Делиться – это наш путь идентификации, он помогает нам освободиться от эмоциональных пут прошлого и компульсивного контроля настоящего. Неважно, каким драматичным может показаться Ваше прошлое и депрессивным – Ваше настоящее, в программе Анонимных Созависимых есть надежда на новый день. Больше нет нужды полагаться на других, как на силу, большую Вашей собственной. Вместо этого Вы, возможно, найдёте новую силу, чтобы быть таким, каким вас хочет видеть Бог – Любимым и Свободным.

Двенадцать Шагов Анонимных созависимых

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 обратиться к нашей воле 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. Смирненно 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.