



40 ВОПРОСОВ ДЛЯ РАБОТЫ ПО ЧЕТВЕРТОМУ И ПЯТОМУ ШАГАМ

ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ:

Произвели тщательное и бесстрашное моральное исследование самих себя.

ШАГ ПЯТЫЙ:

Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.

УЧАСЬ ЛЮБВИ К САМИМ СЕБЕ

В CoDA существует много путей работы по Четвёртому и Пятому Шагам. Мы с любовью предлагаем этот, как еще один. Мы надеемся, он станет мягким, но и эффективным инструментом к исследованию того, что может стоять на пути обретения здоровых и любящих отношений. Следующий набор вопросов проведёт вас через разделы книги «Анонимные Созависимые», также известной, как Синяя Книга CoDA (Пятое Издание, СПб) для получения справочной информации и собственных выводов, полезных для тщательной проработки Четвёртого Шага. Поделившись своими письменными ответами со спонсором, со-спонсором или Группой по Изучению Шагов, вы также выполните Пятый Шаг.

Рекомендуется создать Комплект Заботы о Себе. Поместите туда обращенные к себе воодушевляющие послания любви – научитесь любить себя безусловно. Также рекомендуется создать Набор Инструментов Выздоровления. Добавьте к нему такие ценные инструменты выздоровления, как: уважительное отстранение, установление здоровых границ и отработка навыков здорового общения.

По мере того, как вы будете смело продвигаться вперед, вы начнете распознавать семь основных сторон исцеления, необходимых для вашего выздоровления в CoDA. Итак, с этого момента каждый жизненный урок, с которым вы сталкиваетесь, может потребовать от вас роста в этих направлениях:

- установление здоровых границ
- использование здоровых навыков общения
- безусловная любовь к самому себе
- работа с горем – проработка происхождения боли
- стать любящим родителем для своего внутреннего ребенка
- признание отвергнутых частей своей личности
- развитие положительной самооценки

Не концентрируйтесь на деталях этих пунктов сейчас. Просто помните об этих семи важных сторонах. Работая над остальными из Двенадцати Шагов, вы увидите, как исцеляетесь во всех этих направлениях. Будьте терпеливы. Будьте усердны.

Заведите ежедневную привычку работы по Первому, Второму и Третьему Шагам, когда вы просыпаетесь, а также по мере своих возможностей практикуйте Десятый, Одиннадцатый и Двенадцатый Шаги, перед тем как лечь спать.

(Предложение: ежедневно произносите Молитву Третьего Шага CoDA, анализируйте свой день, используя «Модели выздоровления от созависимости» на www.coda.org//www.coda-spb.ru).

Также отслеживайте прогресс в выздоровлении в своем Дневнике по программе CoDA. Какие области выздоровления требуют больше вашего внимания?



40 ВОПРОСОВ ДЛЯ РАБОТЫ ПО ЧЕТВЕРТОМУ И ПЯТОМУ ШАГАМ

Мой дневник по программе CoDA

Месяц:



40 ВОПРОСОВ ДЛЯ РАБОТЫ ПО ЧЕТВЕРТОМУ И ПЯТОМУ ШАГАМ

1. Прочтайте Четвертый Шаг на страницах 41-49 и Пятый Шаг на страницах 49-52 в книге «Анонимные Созависимые». Составьте общее представление об этих Шагах. С каким подходом и отношением вы приступили к работе по Четвёртому Шагу? Как вы можете использовать Первый, Второй и Третий Шаги, чтобы сделать Четвёртый Шаг? Этот процесс инвентаризации — одна из самых любящих вещей, которые вы можете сделать для себя. Вы собираетесь отправиться в ВЕЛИКОЕ ПРИКЛЮЧЕНИЕ по Обнаружению Потерянных Частиц вашего Я! Напишите подробно о каком-либо вашем приключении в жизни, которое вам очень понравилось.

2. Прочтите на стр. 117–118 главу: «Что подразумевается под «рискованным поведением?» Какие восемь триггеров перечислены в этой главе? Какие у вас триггеры созависимости? Насколько они вредны для вашей эмоциональной трезвости? Напишите об этом в своем дневнике. Поразмышляйте*.

 3. Есть ли у вас «Набор Инструментов Выздоровления?» Давайте наполним его инструментами, которые помогут вам справиться с задачей. Инструментами, которые изменят ваше мышление и реакции, тем самым предотвратив действия, которые могут привести к негативным последствиям в будущем. По мере того как вы становитесь более ответственными за свое поведение и активно работаете над его изменением, ваш страх и стыд утихают. Какие инструменты выздоровления вы собрали на данный момент?

В качестве примера можно привести:

- HALT (англ. - остановись: Hungry- Angry-Lonely-Tired). Что означает не быть Голодным-Злым-Одиноким-Уставшим.
- Сила Пяти (ваша собственная группа минимум из пяти человек, которые под-

держивают вас в выздоровлении, и которым вы можете регулярно звонить.

- Отпусти и доверься Богу
- Позитивные аффирмации

Какие еще инструменты выздоровления вы хотите включить в этот список? Обсудите.



4. Ваша смелость завершить Четвертый Шаг исходит не из отсутствия страха, а из вашей готовности пройти через него. Поразмышляйте над высказыванием выздоровления «F-E-A-R (англ. - страх) означает «Посмотри в лицо своим страхам и выздоравливай»). Поместите эту аффирмацию в ваш «Набор инструментов Выздоровления».

5. На странице 41 перечитайте два параграфа начинающихся с «Моральное исследование самих себя...». Готовы ли вы взглянуть на свое прошлое поведение не критикуя себя сурово и беспощадно? Нормально ли, что неприятные чувства, которых вы так долго избегали, теперь всплывают на поверхность, чтобы быть исцеленными? На что обращен ваш Четвертый Шаг? В каком направлении вы движетесь? Поразмышляйте, почему в инвентаризации Четвертого Шага вы должны рассматривать только свою сторону?

Обсудите эти дисфункциональные роли в созависимости: спасатель, преследователь и жертва.



Перечитайте главу на страницах 117–118 в книге «Анонимные Созависимые». Также прочтите страницу 123. Один из основных видов рискованного поведения, которое может стать причиной созависимых отношений — «попытки спасти других». Подумайте о том, каково это быть спасателем. Каковы воображаемые выгоды от спасания? Что спасатель считает правдой? Что спасатель получает от спасения?

*Поразмышляйте означает: создайте план работы по этим вопросам. Обдумывайте каждый вопрос, читайте литературу не менее 24 часов, затем потратьте 30–45 минут на написание ответов. Затем поделитесь тем, что написали со своим спонсором, со-спонсором или в Группе по изучению Шагов и приступайте к следующему вопросу. Источник: рекомендации на стр.2 Руководства «30 вопросов» по Шагам 1–3 (Обязательства участников)



40 ВОПРОСОВ ДЛЯ РАБОТЫ ПО ЧЕТВЕРТОМУ И ПЯТОМУ ШАГАМ

Кем они притворяются? Как они говорят? Как они действуют? Может ли спасатель когда-нибудь оказаться жертвой? Почему этот хаос есть «лабиринт нашего собственного творения»? Поразмышляйте.

* Прочтите на стр. 60–61 главу «Мы больше не беспомощные жертвы и преследователи». Далее, на стр. 30–31 прочтайте «Где я научился такому поведению, которое часто проявляется в крайностях, от молчания до насилия?» Также прочтайте на стр. 113 абзац «Если мы столкнемся с нарушителем наших границ, не уважающим их, возможно в целях собственной безопасности необходимо создать «стену» между вами и этим человеком».

«Преследователи» могут возмущаться, когда другие отказываются от их помощи. Они также могут возмущаться, когда другие отвергают их советы. «Преследователи» не уважают границы других людей. Подумайте, каково это быть человеком, который нарушает границы. Что получает такой человек от того, что критикует или нападает на жертву? Во что он верит? Какие отношения могут быть у такого человека? Что говорят такие люди? Как они говорят? Как они действуют? Как может преследователь стать жертвой. Поразмышляйте.

* Прочтите стр. 49: «На сегодняшний день мы не жертвы. Мы не можем винить других людей, места или что-либо еще за наши проблемы или за наше созависимое поведение».

Далее прочтайте страницы 122–123: «В чем разница между ответственностью и обвинением?» «Пока мы обвиняем других людей, мы бессильны сделать что-либо конструктивное в сторону нашего выздоровления». «Мы перестаем страстно ожидать от других, чтобы они сделали нас счастливыми, и рассчитываем только на себя и нашего Бога». Что жертва получает от того, что является жертвой? Что жертва считает правдой? Как звучит жертва? Что

они говорят? Как они действуют? Чем мученик похож на жертву? Как жертва может стать преследователем? Поразмышляйте.

Прочтите главы на страницах 115–116. Как вы можете отступить назад и отстраниться с любовью, когда чувствуете безумие созависимости?

 6. Прочтите два раздела на страницах 118–119, «Что такое спираль стыда?» и

«Что такое страх стыда?» Какие семь действий вам нужно предпринять, чтобы противодействовать спирали стыда? Напишите про эти действия в вашем дневнике. Разместите их в вашем списке «Набор Инструментов Выздоровления». Прочтите три абзаца на странице 49 начинающийся со слов «Когда мы смотрим...» Многие из нас с детства усвоили связанные с чувством стыда представления о себе. Мы поверили лжи. Мы перепутали «сделать ошибку» и «быть ошибкой». Эти утверждения категорически не соответствуют действительности. Как практика отслеживания и ответственности сведет к минимуму вашу созависимость и чувство стыда? Напишите об этом в вашем дневнике.

7. Прочтите на страницах 104–106, раздел «Как наше детство связано с нашей нынешней жизнью?» Мы ищем ясности. Когда мы пристально смотрим на себя, глубоко запрятанные чувства могут начать всплывать на поверхность, вызывая осознание того, что в прошлом мы действовали как жертва или мучитель, основываясь на нашем детском опыте. Опишите в вашем дневнике чувства и озарения, которые приходят к вам. Поделитесь со своим спонсором, со-спонсором, Группой по изучению Шагов или с друзьями по выздоровлению с собраний, которые вы посещаете.



40 ВОПРОСОВ ДЛЯ РАБОТЫ ПО ЧЕТВЕРТОМУ И ПЯТОМУ ШАГАМ

8. Прочтите и обдумайте три параграфа на странице 42 начинающиеся со слов «До настоящего момента ...» Помедитируйте над словами «Духовное Путешествие». В своей медитации, в живых образах представьте себя в процессе мягкого глубокого очищения. Напишите в вашем дневнике (или нарисуйте картинку), что пришло вам на ум.

Когда вы начинаете это путешествие по пути к выздоровлению, ваша цель состоит в том, чтобы обнаружить глубоко укоренившийся источник свойственных лично вам характеристик созависимого поведения. Чтобы сделать это вы должны быть терпеливы, любить и прощать себя. Какие из этих трех качеств вы хотели бы усилить в себе? Как бы вы хотели это сделать?

9. В своем дневнике опишите недавний опыт доверия заботе вашей любящей Высшей Силы. Кого еще в своей жизни вы знаете, кто проявлял мягкость и заботу в отношениях с собой и другими? Хотели бы вы использовать такие примеры нежных и любящих отношений в качестве образца для подражания в вашем собственном выздоровлении? Поделитесь своими мыслями по этому поводу со своим спонсором, со-спонсором или в Группе по изучению Шагов.

10. На страницах 107–108, прочтите раздел «Что такое «внутренний ребенок?» Готовы ли вы с любовью принять ту часть себя, которая часто бывает непредсказуемой? Вы хотите снова соприкоснуться с невинностью природным любопытством и с вашей истинной сущностью?

Чтобы сохранить баланс между Родителем и Ребенком внутри вас, прочтайте раздел на страницах 108–110 «Что понимается под воспитанием себя?» Каково главное намерение, когда мы заново воспитываем себя? Что такое разговор с самим собой? Что

такое внутренний диалог? Какие проблемы все еще есть у вашего внутреннего ребенка, которые нуждаются в исцелении? Поразмышляйте.

Напишите письмо от лица своего внутреннего ребёнка своему внутреннему любящему родителю с просьбой удовлетворить ваши потребности. Поделитесь со своим спонсором, со-спонсором или в Группе по изучению Шагов. Разместите это письмо в своем Комплекте Заботы о Себе.

(Пример: Моему Любящему Внутреннему Родителю: я чувствую твоё спокойное, любящее присутствие внутри себя. Пожалуйста, помоги мне быть более добрым, нежным и принимающим себя. Напомни мне, что у меня есть значимость и ценность. Поощряй меня: по-настоящему слушать, что я говорю себе о самом себе; бросить вызов своему критикующему внутреннему голосу и сознательно заботиться о своем драгоценном внутреннем ребенке. Поддержи меня в том, чтобы найти смелость оставаться в контакте со своими чувствами и определять свои истинные потребности.

Помоги мне быть терпеливым, пока я работаю над своими эмоциями. По мере того, как я исцеляюсь, я буду лучше заботиться о себе, делать это последовательно и спокойно. Однако, когда я напуган или мне безразлично, пожалуйста, брось мне вызов, чтобы я мог попробовать. Вдохнови меня быть добрым к себе, когда я сужу себя слишком строго. Пожалуйста мотивируй меня найти баланс на зыбкой поверхности моей реальности, зная, что Я достаточно хороши. Когда я научусь любить себя безусловно, помоги мне помнить, что важен «ПРОГРЕСС... А НЕ СОВЕРШЕНСТВО». С признательностью, искренностью и благодарностью. Подпись, имя (ваше).



40 ВОПРОСОВ ДЛЯ РАБОТЫ ПО ЧЕТВЕРТОМУ И ПЯТОМУ ШАГАМ

11. Перечитайте страницы 42–44, начиная со слов «Четвертый Шаг может оказаться трудным...». Там говорится, что Четвертый Шаг – это форма эмоциональной хирургии, требующая мягкости и заботы. Мы учимся осознанно разделять нашу врожденную нравственную чистоту и наши нездоровье мысли и поведение. Представьте, что вы проходите через эмоциональную операцию, при этом всегда относитесь к себе с нежностью и заботой. Напишите о том, что пришло вам во время этой визуализации. Начиная с сегодняшнего дня, отбросьте любое самоосуждение.

12. Перечитайте страницы 42–44. Прочтайте список форм созависимого поведения на странице 44 вслух, не торопясь, раздумывая о том, могла ли каждая из этих форм проявиться у вас или нет. Запишите в свой дневник ваши мысли. В любой ситуации всегда есть две стороны. Мы все реагировали или отвечали тем или иным способом на плохое обращение других по отношению к нам, поэтому можно легко обосновать или оправдать некоторые из наших созависимых форм поведения. Каким образом это только поддерживает и продлевает вашу созависимость? Готовы ли вы взглянуть на «свою роль в этом танце»?

Ступенька на Пути: Границы. Самый важный момент, который следует помнить при установлении границ, заключается в том, что нам нужно в первую очередь слушать и учитывать свои собственные чувства, а не чувства других людей. Поразмышляйте. Как выздоравливающие созависимые, мы должны постоянно пересматривать свои границы и при необходимости устанавливать их заново. Прочтите брошюры CoDA «Установление границ в выздоровлении» и «Общение с другими и выздоровление» (можно скачать на www.coda-spb.ru) Обсудите со своим спонсором, со-спонсором, в Группе по изучению Шагов и другими членами сообщества.

13. Прочтите раздел «Что такое границы?», Глава 5, страницы 110–114. Также получите копию (или скачайте с coda-spb.ru) буклет «Установление границ в выздоровлении». Прочтите и поразмышляйте над каждым абзацем.



Эффективное установление собственных здоровых границ, информирование о них других, и их поддержание крайне важно для вашего выздоровления от созависимости. Занесите эти семь категорий границ в свой Набор инструментов выздоровления: Физические, Эмоциональные, Интеллектуальные, Духовные, Сексуальные, Время и Деньги. Почему это ваша ответственность устанавливать и сохранять их? В следующий раз, когда вы заметите, что начинаете злиться, смущаться или испытывать дискомфорт, спросите себя: «Где мне нужно установить более четкую границу?» Поделитесь своими соображениями со спонсором, со-спонсором, или в Группе по изучению Шагов.

14. Поразмышляйте над понятием внешних границ. Осознайте, что вы физически находитесь здесь и сейчас. Что такое личная зона комфорта? Подумайте о своих физических границах дома, на работе, в путешествиях, на отдыхе и т.д. Учитывайте такие аспекты, как физические упражнения и питание для вашего здоровья, а также наличие здоровых границ относительно времени и финансов. Какие физические границы вас устраивают? Какие физические границы вызывают у вас дискомфорт? Как вы можете лучше позаботиться о себе в этих вопросах? Поделитесь своими идеями со своим спонсором, со-спонсором или в Группе по изучению Шагов.



40 ВОПРОСОВ ДЛЯ РАБОТЫ ПО ЧЕТВЕРТОМУ И ПЯТОМУ ШАГАМ

Границы также могут относиться к подкатегориям отношений, основанным на безопасности и доверии.

Примеры: знакомые — это люди, которых мы едва знаем или с которыми мало общаемся, компаньоны — это люди, с которыми мы занимаемся общими делами, друзья — это люди, которые заслужили наше доверие, близкие друзья — это люди, которым мы можем доверять всем сердцем, интимный партнер — безопасен и заслуживает доверия, чтобы находиться в нашем ближайшем окружении, и наше Высшее Я заслуживает нашего личного доверия и уважения, а наша Высшая Сила заслуживает абсолютного доверия, как сама жизнь.

(Примечание: не всегда уместно относить «семью» в категорию доверия из-за того, что некоторые члены семьи доверия не заслуживают. Таким образом, член семьи может принадлежать к любой из категорий в отношении которой мы можем испытывать доверие. Члена семьи можно отнести к категории «близких друзей», которым доверяют. И наоборот, члену семьи может потребоваться сначала вернуть наше доверие, и поэтому он относится к категории «знакомый, которому не очень доверяют».)

Просмотрите два последние абзаца на странице 111, заканчивающиеся на странице 112. Напишите о своей истории сексуальных отношений. Было ли это эгоистично или нет? Было ли какое-либо сексуальное насилие или нарушение границ? Что такое здоровые сексуальные границы? Поразмышляйте. Поделитесь своими мыслями со спонсором, со-спонсором CoDA или Группой по изучению Шагов, если вам это удобно. (Дополнительное задание: на странице 103 прочитайте раздел «Что такое «Тринадцатый Шаг?»)

Ступенька на Пути: Крайне важно устанавливать здоровые границы во всех наших отношениях с другими людьми. Все мы в той или иной степени страдаем от определенного нездорового мышления. У всех

нас есть свой «багаж за плечами». Когда мы в диалоге с собой и другими меняем «ты-высказывания» на «я-высказывания», мы говорим: «Я заметил...», «Я чувствую...» и «Мне нужно...». Это эффективный навык, который вносит ясность, разрушает слияние, устанавливает границы и помогает нам определить, что касается нас, а что нет.

15. Прочтите страницы 112 и 113. Поразмышляйте над понятием внутренних границ. Что такое самоограничение? Что такое эмоциональная безопасность? Насколько вы можете быть уверены, что ваша самооценка не пострадает из-за слов или поведения другого человека?

Полезнее не реагировать на слова, предложения или действия других, пока вы не сможете определить, вредно что-либо из этого или нет. То, что другие люди думают или говорят о вас не ваше дело. Если это делается из любви, вы можете внести это в свое сердце. Если нет — оставьте. С помощью Высшей Силы вы сможете найти свою внутреннюю самооценку. Какие визуализации вы можете использовать, чтобы защитить себя?

 Запомните эти пять внутренних границ и включите их в свой Набор инструментов выздоровления:

- Я знаю где заканчиваюсь я и начинаешься ты.
- Я знаю, что моё дело, а что нет.
- Я отделяю свои эмоции от эмоций других людей.
- Я понимаю, где моя ответственность, а где нет.
- Я отдаю себе отчёт что для меня комфортно и безопасно, а что нет.

Что приходит в голову, когда вы слышите об этих границах? Как вы себя чувствуете? Представьте, как вы устанавливаете эти границы в разговоре с другими людьми. Также визуализируйте, как вы молча устанавливаете эти границы для себя, когда испытываете страх или общаетесь с небезопасным человеком. Запишите свои мысли в дневник.



40 ВОПРОСОВ ДЛЯ РАБОТЫ ПО ЧЕТВЕРТОМУ И ПЯТОМУ ШАГАМ

16. Прочтите последний абзац на странице 112, начинающийся со слов: «Мы по-разному используем внутренние границы».

Какой объем личной и финансовой информации является для вас разумным чтобы поделиться: со своим сексуальным партнером; близким другом; членами семьи; детьми; коллегами или любыми новыми знакомыми? Запишите свои мысли и то, как вы видите это по-новому в ваш дневник.

17. Прочтайте и обдумайте страницы 113–114. Обсудите эту идею: «Мы позволяем себе и другим иметь собственные мысли, чувства, мнения, поведение, верования и духовность». Готовы ли вы нести ответственность за собственные эмоциональные, ментальные и духовные границы? Что вы думаете на этот счет? Поразмышляйте об уважении границ других людей.

18. Поразмышляйте над высказыванием «НЕТ!» – это законченное предложение".

19. Потренируйтесь озвучивать здоровые границы вслух используя мягкую, но решительную интонацию, способом безопасным для вас и уважительным по отношению к другим.

20. Поразмышляйте над утверждением “Если кто-то не выстроил свои границы, он, вероятно, не увидит границы других людей”

21. В чем разница между «границей» и «стеной». Когда избегание из-за выставленной «стены» наносит ущерб вашей способности поддерживать здоровые отношения? Когда «стена» необходима и уместна? Поразмышляйте. Поделитесь своими мыслями о границах со своим спонсором, со-спонсором или в Группе по изучению Шагов.

22. Готовы ли вы с любовью заботиться о себе, создавать эмоциональную безопасность и обрести внутренний покой? Составьте список из двадцати одной наполненных любовью целей. Подумайте, как бы вы хотели заботиться о себе: приведите три примера на каждую категорию:

- физически
- эмоционально
- интеллектуально
- духовно
- сексуально
- финансово
- планирование своего времени

Поделитесь со своим спонсором, со-спонсором или в Группе по изучению Шагов. Пусть этот список любящих целей будет в вашем «Комплекте Заботы о себе» или в коробке «Письма Богу», как упоминалось в Руководстве «30 вопросов». Попросите свою Высшую Силу помочь вам в их достижении. Сделайте свою часть работы, а затем «Отпустите и доверьтесь Богу».

23. С практикой, установление здоровых границ дается легче и помогает освободиться от наших саморазрушительных моделей созависимости. Сегодня, смотря себе в глаза в отражении в зеркале, с уверенностью и заботой о себе, потренируйтесь установить как минимум три здоровые границы (обещанных себе), громко и вслух:

- а) Я люблю себя, поэтому...
- б) Я люблю себя, поэтому...
- в) Я люблю себя, поэтому...

Как это было для тебя? Какие чувства это вызвало? Обсудите это со своим спонсором или со-спонсором или Группой по изучению Шагов.

Ступенька на пути: обсудите принцип «баланса». В личной инвентаризации нам



40 ВОПРОСОВ ДЛЯ РАБОТЫ ПО ЧЕТВЕРТОМУ И ПЯТОМУ ШАГАМ

рекомендуется перечислить как наши активы, так и наши пассивы. Назовите пять качеств, которые вам нравятся в себе. Храните этот «Список положительных качеств» в своем Комплекте Заботы о себе. Продолжайте пополнять этот список время от времени.

24. Изучите список созависимых форм поведения на странице 44. Опишите, как может выглядеть каждая форма поведения с учетом физических, эмоциональных, интеллектуальных, духовных и сексуальных границ. Возьмем, к примеру, ложь:

- Ложь физически может скрывать мои действия от других.
- Эмоциональная ложь может означать, что я говорю себе или другим: «Я в порядке», хотя на самом деле это не так.
- Интеллектуальная ложь может выражать ложь открыто или тайно, чтобы манипулировать потоком информации или избежать конфронтации.
- Духовная ложь может означать веру в то, что «меня недостаточно», или веру в то, что «я — ошибка».
- Ложь в сексуальном плане может говорить «да», когда я на самом деле хочу сказать «нет».

Теперь исследуйте смыслы, которые вы вкладываете в слова из этого списка.

Думали ли вы о каких-то дополнительных нездоровых привычках? Ревность? Запугивание? Эту работу можно выполнить письменно или устно. Не спешите! Поделитесь своими чувствами и мыслями об этом упражнении со своим спонсором со-спонсором или в Группе по изучению Шагов.

25. Прочтайте три раздела на страницах 114–116. — «Что такое слияние? «Что такое отделение?» и «В чем разница между отделением и избеганием?» Какие инсайты пришли к вам? Как здоровые границы применимы к этим темам? Поразмышляйте.

26. Прочтите буклет CoDA «Общение с другими и выздоровление» и тщательно обсудите каждый абзац со своим спонсором, со-спонсором или в Группе по изучению Шагов.

Используйте ясное, краткое и честное общение, просите о ясности, практикуя навыки здорового общения — все это является частью прочной основы вашей программы выздоровления.

Как обвинения, критика и/или выдвижение требований подрывают здоровое и любящее общение? Готовы ли вы честно обсуждать свои отношения с другими? Поразмышляйте. Напишите об этом в своем дневнике.

Обсудите высказывание «Ясность – это любовь, а двусмысленные намеки являются проявлением пассивной формы насилия» Кто-нибудь когда-нибудь разговаривал с вами в расплывчатой или неоднозначной манере? Каково это было? Каким был результат? Как бы «ясность» сработала лучше в такой ситуации? Напишите об этом в своем дневнике.

Сталкивались ли вы когда-нибудь с нездоровым общением, содержащим:

- игру в молчанку или агрессию?
- обвинение или отказ брать на себя ответственность?
- критику?
- требования или угрозы?

Как общение страдает из-за этого?

Обсудите преимущества использования участливого общения.

- Наблюдать вместо того, чтобы судить
- Выражать чувства, зная, что они вызваны вашими потребностями
- Просить удовлетворить ваши потребности, вместо того чтобы требовать
- Договариваться, используя стратегию выигрыша для обеих сторон или не договариваться вообще



40 ВОПРОСОВ ДЛЯ РАБОТЫ ПО ЧЕТВЕРТОМУ И ПЯТОМУ ШАГАМ

Ступенька на пути:

До сих пор мы обсуждали:



- 1) перевоспитание вашего внутреннего ребенка,
- 2) здоровые границы и
- 3) здоровые коммуникативные навыки.

По мере продвижения вперед мы начнем видеть, что: 4) безусловная любовь к себе, 5) работа с горем, 6) развитие позитивной самооценки и 7) интеграция наших отвергнутых частей также необходимы для более глубокого исцеления от моделей созависимости в нашем поведении. Поместите эти пункты в свой Набор инструментов выздоровления.

27. Безусловная любовь к себе и процесс горевания: Обсудите аффирмацию «Боль, которую я мог бы почувствовать, вспоминая, не может быть хуже, чем боль, которую я испытываю, зная и не вспоминая». В безопасности выздоровления мы становимся готовы к исцелению, с состраданием признавая наши глубинные болезненные переживания и настраиваясь на здоровый опыт в нашем будущем; позволяем застывшим чувствам из нашего прошлого растаять, так что в конечном итоге внутри нас остаются только любовь и покой. Это может происходить время от времени или стать непрерывным процессом. Однако проделать эту глубокую работу возможно только в том случае, если вы действительно любите себя безусловно.

Поразмышляйте над принципом безусловной любви. Напишите об этом в своем дневнике. Готовы ли вы любить себя безусловно?



Ступенька на пути:

ПРОЦЕСС ГОРЕВАНИЯ проходит пять стадий: Отрицание, Торг, Гнев, Депрессия, Принятие. Поместите этот перечень в свой Набор инструментов выздоровления

28. Когда мы принимаем свои истинные чувства по поводу прошлого и скорбим о потере того, что произошло, и чего не произошло, оно теряет свою власть над нами. Мы учимся принимать наше прошлое таким, каким оно было. «Принять» не означает, что нам это должно нравиться. Когда мы принимаем произошедшее, и видим, как мы реагировали на него, мы обретаем ясность.

Иногда «крушение иллюзий» более болезненно, чем скорбь о том, что произошло на самом деле. Готовы ли вы горевать?

29. Прочтайте на страницах 124-125 раздел «Как мне применить свое выздоровление к своим отношениям?» Все здоровые отношения требуют от вас постоянного времени, терпения, внимания и заботы. Обсудите, как вы можете:

- эффективно устанавливать здоровые границы
- общаться с другими безопасно и уважительно
- ответственно делиться чувствами, желаниями и потребностями в отношениях.

Поделитесь своими идеями и планами со своим спонсором или в Группе по изучению Шагов.

30. Прочтайте три последние абзаца Четвертого Шага на странице 48, начиная с «Когда мы смотрим...». Сосредоточьтесь на последнем абзаце. Каково определение слова «смирение»? Это руководящий духовный принцип нашего выздоровления.

Что такое смирение:

- Противоположность осуждению и критике?
- Противоположность позициям "лучше, чем" и "меньше, чем"?
- Противоположность позиции "правильно / неправильно"?
- Противоположность обвинению и стыду?



40 ВОПРОСОВ ДЛЯ РАБОТЫ ПО ЧЕТВЕРТОМУ И ПЯТОМУ ШАГАМ

- Противоположность контролю, манипулированию и предъявлению требований?
- Как смирение связано с равенством? Напишите об этом в своем дневнике.

Ступенька на пути:

Существует множество способов выполнить Четвертый Шаг. Нет правильного или неправильного. Мы предлагаем использовать таблицу, описанную в вопросах 31 и 32, для изучения ваших взаимоотношений, как настоящих, так и прошлых. [смотрите пример на страницах 45-46].



Ты можешь сделать это! Ты этого достоин! Сделайте глубокий вдох. Мы собираемся идти маленькими шагами. Мы должны полагаться на нашу Высшую Силу, которая поведет нас в этом порой трудном внутреннем путешествии.

31. Составление списка: возьмите чистый лист бумаги и сделайте пять столбцов в верхней части каждой страницы:

- Имя/Отношения
- Мои модели созависимости (стр. 4-8)
- Мои Действия и Поведение (См. Список На Стр. 43-44)
- Мои глубинные чувства (например: Грусть, Гнев, Испуг, Страх Быть Недостаточно хорошим, Стыд, и т.д.)
- Последствия Для Отношений.

Сделайте страницу № 1 для своей Высшей Силы и страницу № 2 для себя. Также создайте страницы для вашего партнера, бывших партнеров, детей, друзей, членов семьи, коллег по работе и людей, с которыми вы участвуете в различных мероприятиях.

Сколько людей в вашем списке? Оставьте достаточно места для записи. Кроме того, есть ли какой-нибудь другой человек (настоящий или прошлый), с которым вы чувствовали бы себя некомфортно, если бы он вошел в комнату? Добавьте их также в свой список. Просто создайте пустую таблицу прямо сейчас. У вас будет достаточно времени, чтобы заполнить другие столбцы и строки.

33. МОДЕЛИ КОНТРОЛЯ. Предложение: сначала прочитайте все вопросы; решите, какие из них применимы к вам.

- Вы когда-нибудь были убеждены, что этот человек не способен позаботиться о себе?
- Вы когда-нибудь пытались убедить этого человека в том, что ему следует думать, делать или чувствовать?
- Вы когда-нибудь думали, что знаете лучше, чем этот человек, как он должен жить свою жизнь?
- Вы когда-нибудь давали советы и указания этому человеку, не спрашивая о том, нужны ли они ему?
- Вы когда-нибудь обижались, когда этот человек отказывался от вашей помощи или отклонял ваши советы или просьбы?
- Вы когда-нибудь щедросыпали подарками и любезностями этого человека? Хотели ли вы повлиять на него? манипулировать им? или избавить его от негативных чувств и/или переживания негативных последствий?
- Использовали ли вы когда-нибудь флирт или свою внешность, чтобы добиться сексуального внимания и завоевать одобрение и принятие этим человеком?
- Было ли у вас когда-нибудь желание чувствовать себя нужным, чтобы иметь отношения с этим человеком?
- Требовали ли вы когда-нибудь, чтобы этот человек шел навстречу вашим потребностям?
- Использовали ли вы когда-нибудь все свои таланты и обаяние, чтобы убедить этого человека в своей способности быть заботливым и сострадательным?
- Использовали ли вы когда-нибудь критику, обвинения и стыд, чтобы эмоционально эксплуатировать этого человека?
- Вы когда-нибудь отказывались сотрудничать, идти навстречу или договариваться с этим человеком?
- Приходилось ли вам когда-нибудь занимать позицию безразличия, беспомощности, авторитета или принимать разгневанный вид, чтобы манипулировать исходом дела в отношениях с этим человеком?





40 ВОПРОСОВ ДЛЯ РАБОТЫ ПО ЧЕТВЕРТОМУ И ПЯТОМУ ШАГАМ

- Вы когда-нибудь злоупотребляли терминологией выздоровления, пытаясь контролировать поведение этого человека?
- Вы когда-нибудь делали вид, что согласны с этим человеком, чтобы добиться своего?

Прочтите на стр. 120–122 разделы «Что такое физические и агрессивные формы насилия и контроля?» и «Что такое нефизические и пассивные формы насилия и контроля?» Поразмышляйте над тем, насколько модели контроля являются уничтожительными.

Перечитайте на стр. 122–123 раздел «В чем разница между ответственностью и обвинением?» Каково это – брать на себя ответственность? Как разговаривают ответственные люди? Как они действуют? Что для них является правдой? Когда мы перестанем жаждать, чтобы другие сделали нас счастливыми, мы сможем обратиться к себе и к нашей Высшей Силе. Напишите об этом в своем дневнике. Поделитесь своими идеями со своим спонсором или со-спонсором группой по изучению Шагов и на собрании “Анонимных Созависимых”.

Также может оказаться полезным задать себе следующие вопросы:

- Есть ли у вас обиды на этого человека? Какие? Какие уязвленные чувства скрываются под вашими обидами?
- Считали ли вы их когда-нибудь недостаточно хорошими? Предлагали ли вы когда-нибудь им советы и рекомендации, хотя вас об этом не просили? Вы когда-нибудь чувствовали разочарование, когда они отказывались от вашего предложения о помощи? Вы когда-нибудь чувствовали гнев или разочарование, когда они видели ситуацию иначе, чем вы?
- Вы когда-нибудь общались с этим человеком используя крайности от молчанки к насилию?

- Были ли у вас проблемы с деньгами, связанные с этим человеком? Что такое здоровые денежные привычки? Задумывались ли вы, что нездоровые привычки в отношении денег могут повлиять на отношения?
- Вы когда-нибудь дарили подарок этому человеку, а потом обижались? Случалось ли вам оказывать этому человеку услугу, а затем обижаться, когда он не был достаточно благодарен или не ответил взаимностью?
- Были ли у вас трудности с тем, чтобы быть правым или неправым в отношениях с этим человеком? Есть ли у вас глубокая потребность быть правым или безупречным? Вы правы и поэтому они не правы?
- Они правы, следовательно вы не правы? Вас учили, что «быть правым» означает, что вы в безопасности, ценные, сильны и контролируете ситуацию?

Может показаться пугающим отпустить потребность быть правым, но это старое поведение на основе ваших созависимых навыков выживания больше не служит вам. Поразмышляйте.

- Беспокойство или одержимость – это еще одно поведение, которое вы возможно, использовали, чтобы выжить. У вас есть беспокойство или навязчивые идеи? О чем вы думаете в течение дня? Если бы вы могли предусмотреть все что может пойти не так, то смогли бы вы быть готовым ко всему? Что из этого получается? Видите ли вы, что беспокойство – это тоже форма контроля?
- Каким образом высокомерие является формой контроля? В чем разница между тем, чтобы быть скромным и быть высокомерным? В чем разница между смирением и унижением? Как может искреннее смирение помочь вам открыть дверь к принятию и любить себя таким, каким вы есть?



40 ВОПРОСОВ ДЛЯ РАБОТЫ ПО ЧЕТВЕРТОМУ И ПЯТОМУ ШАГАМ

Продолжайте с каждым человеком в вашем списке. Продолжайте заполнять столбцы на каждом листе. Если вам нужна помощь, спросите своего спонсора, со-спонсора CoDA или Группу по изучению для большей ясности.

Ступенька на пути:

Баланс – ключ к работе по Четвертому Шагу. Нам предлагается перечислить наши активы и наши пассивы. Назовите еще пять качеств, которые вам действительно нравятся в себе. Добавьте их в «Список положительных качеств» в своем Комплекте Заботы о себе. Поделитесь со своим спонсором со-спонсором, или в Группе по изучению Шагов.

34. МОДЕЛИ ИЗБЕГАНИЯ.

- Поступали ли вы когда-нибудь так, что провоцировали этого человека отвергать, стыдить, или выражать гнев по отношению к вам?
- Думали ли вы когда-нибудь осуждающее о том, что этот человек подумал, сказал или сделал?
- Избегали ли вы когда-нибудь эмоциональной, физической или сексуальной близости, чтобы сохранять дистанцию с этим человеком?
- Позволяли ли вы когда-нибудь вашей зависимости от людей, мест и вещей, мешать вам в установлении близких отношений?
- Использовали ли вы когда-нибудь косвенное или уклончивое общение, чтобы избежать конфликта и столкновений с этим человеком?
- Приуменьшали ли вы когда-нибудь свою способность иметь здоровые отношения с этим человеком отказываясь использовать инструменты выздоровления?
- Подавляли ли вы когда-нибудь свои эмоции или потребности, чтобы избежать чувств уязвимости с этим человеком?
- Вы когда-нибудь притягивали этого человека к тебе, но когда сближались с ним, отталкивали его?

- Вы когда-нибудь отказывались отпустить своеволие, чтобы избежать необходимости положиться на силу, более могущественную, чем вы сами?
- Считали ли вы когда-нибудь проявление эмоций признаком слабости?
- Вы когда-нибудь отказывались выражать признательность и одобрение этому человеку?

Продолжайте с каждым человеком в вашем списке. Продолжайте заполнять столбцы на каждом листе. Если вам нужна помощь, обратитесь к своему спонсору или со-спонсору или к Группе по изучению Шагов за большей ясностью.

Ступенька на пути:

Назовите еще пять качеств, которые вам действительно нравятся о себе. Добавьте их в «Список положительных качеств» в своем Комплекте Заботы о себе. Поделитесь с вашим Спонсором из CoDA, со-спонсором или Группой по изучению Шагов.

35. МОДЕЛИ ОТРИЦАНИЯ.

- Испытывали ли вы когда-нибудь трудности с тем, чтобы определить, что вы чувствуете по поводу этого человека?
- Вы когда-нибудь преуменьшали, подменяли или отрицали то, что чувствовали по поводу этого человека?
- Вы когда-нибудь воспринимали себя абсолютно бескорыстным и преданным благополучию этого человека?
- Было ли такое, что вы недостаточно понимали чувства и потребности этого человека?
- Наделяли ли вы когда-нибудь этого человека отрицательными чертами своего характера?
- Вы когда-нибудь думали, что можете позаботиться о себе без помощи этого человека?
- Вы когда-нибудь скрывали под гневом, юмором или уходом в изоляцию, боль, которую нанес вам этот человек?
- Вы когда-нибудь выражали негатив или агрессию по отношению к этому человеку в уклончивой или пассивной манере?



40 ВОПРОСОВ ДЛЯ РАБОТЫ ПО ЧЕТВЕРТОМУ И ПЯТОМУ ШАГАМ

- Были ли у вас сложности в том, чтобы осознать недоступность этого человека, который вас привлекает?

Когда мы ловим себя на том, что обвиняем других или повторяем болезненные модели поведения, мы можем распознать такое состояние или поведение как «красные флаги». Мы можем воспринимать их как подарки, которые помогают нам признать, что мы можем отрицать отвергнутые чувства или борьбу с нерешенными проблемами.

Прочтайте первый абзац на странице 48. Что имеется в виду, когда говорится «часто мы надеваем на человека маску другого человека, не позволяя себе увидеть их его истинное лицо?» Готовы ли вы узнать, как вы неосознанно создали подобные или нездоровые и унижительные модели поведения внутри ваших взрослых отношений? Готовы ли вы нести ответственность за это поведение, даже если вы научились им в вашем детстве? Прочтайте на страницах 119–120 главу «Что такое проекция?» Каким образом проекция является моделью отрицания? Почему признание, понимание и исцеление частей вашей личности, от которых вы отреклись, жизненно важны для вашего выздоровления? Слышали ли вы когда-нибудь эти высказывания?

- Когда показываешь указательным пальцем на недостатки другого, три пальца в это время показывают на тебя самого.
- «Проекция создает восприятие»
- «Если вы это заметили, значит, это есть в вас».

Опишите, как эти высказывания относятся к глубокой внутренней исцеляющей работе по интеграции ваших отвергнутых частей. Продолжайте с каждым человеком в вашем списке. Продолжайте заполнять столбцы на каждом листе. Если вам нужна помощь, спросите своего спонсора, со-спонсора CoDA или участников Группы по изучению Шагов для большей ясности.

Ступенька на пути:

Назовите еще пять качеств, которые вам нравятся о себе. Добавьте их в «Список положительных качеств» в своем Комплекте Заботы о себе. Поделитесь с вашим Спонсором из CoDA, со-спонсором или Группой по изучению Шагов.

36. МОДЕЛИ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ.

- Случалось ли вам испытывать трудности с принятием решений? С прокрастинацией? С перфекционизмом?
- Случалось ли вам когда-нибудь сурово осуждать свои мысли, слова и поступки, оценивая их всегда как недостаточно хорошие?
- Стыдились и смущались ли вы принимая признание, похвалу или подарки?
- Ставили ли вы когда-нибудь одобрение этим человеком ваших мыслей, чувств и поведения выше своего собственного мнения о них?
- Считали ли вы когда-нибудь себя недостойным любви или не ценной личностью?
- Искали ли вы когда-нибудь признания и похвалы от этого человека, чтобы преодолеть чувство неполноценности?
- Были ли у вас когда-нибудь трудности с признанием ошибок?
- Было ли вам когда-нибудь необходимо казаться правым в глазах этого человека и, возможно, даже лгать, чтобы хорошо выглядеть?
- Были ли вы когда-нибудь неспособны определить или попросить то, что вам нужно и чего вы хотите?
- Считали ли вы когда-нибудь себя выше этого человека?
- Ожидали ли вы когда-нибудь что этот человек обеспечит вам чувство безопасности?
- Были ли у вас когда-нибудь трудности с тем, чтобы приступить к работе, соблюдать сроки и доводить дела до конца?
- Были ли у вас когда-нибудь проблемы с расстановкой здоровых приоритетов и границ?



40 ВОПРОСОВ ДЛЯ РАБОТЫ ПО ЧЕТВЕРТОМУ И ПЯТОМУ ШАГАМ

Теперь у вас есть Высшая Сила, которая любит вас таким, какой вы есть. Как может постоянный позитивный разговор с собой и позитивные аффирмации помочь исцелиться от низкой самооценки и моделей ее проявления в наших отношениях?

Осознаете ли вы свои чувства? Учитесь ли вы слушать свою интуицию? Можете ли вы учиться уважать себя внутренне и внешне, без стыда и критики. Готовы ли вы ценить свою индивидуальность и отказаться от суждений и сравнений с другими? Есть ли у вас готовность искать других, кто сможет принять вас таким, какой вы есть?

Многие из нас переживают значительный рост, выполняя работу по служению в CoDA. Готовы ли вы участвовать в собраниях и Конференциях CoDA, чтобы поделиться своим опытом, силой и надеждой?

Как постановка перед собой любящих целей и работа над их достижением повышают положительную самооценку? По мере роста вашей самооценки вы постепенно освободитесь от страха перед тем, что думают или чувствуют другие. Вы можете развить спокойствие и внутренний мир. Вы можете начать получать удовольствие. Продолжайте отвечать на эти вопросы по каждому человеку в вашем списке.

Продолжайте заполнять столбцы на каждом листе. Если вам нужна помощь, обратитесь за большей ясностью к своему спонсору, со-спонсору CoDA или Группе по изучению Шагов.

Ступенька на пути:

Назовите еще пять качеств, которые вам действительно нравятся в себе. Добавьте их в ПОЗИТИВНЫЙ список в вашем Комплекте заботы о себе. Поделитесь с вашим Спонсором из CoDA, со-спонсором или в Группе по изучению Шагов.

37. МОДЕЛИ УСТУПЧИВОСТИ.

- Были ли вы когда-нибудь чрезвычайно терпимы и преданы, оставаясь в неблагоприятных ситуациях слишком долго?
- Приходилось ли вам когда-нибудь идти на компромисс со своими ценностями и принципами, чтобы избежать отвержения или гнева со стороны этого человека?
- Вы когда-нибудь отказывались от своих интересов, чтобы сделать то, чего хотел этот человек?
- Вы когда-нибудь были очень восприимчивы в отношении чувств этого человека и перенимали на себя те же самые чувства?
- Боялись ли вы когда-нибудь выразить свои убеждения, мнения и чувства, если они отличались от убеждений, мнения или чувств этого человека?
- Принимали ли вы когда-нибудь секс и/или сексуальное внимание, когда вам на самом деле хотелось любви?
- Принимали ли вы когда-нибудь решения, не задумываясь о последствиях?
- Вы когда-нибудь отказывались от своей правды, чтобы получить одобрение этого человека или избежать перемен?

Продолжайте с каждым человеком в вашем списке. Продолжайте заполнять столбцы на каждом листе. Если вам нужна помощь, спросите своего спонсора, со-спонсора CoDA или Группу по изучению Шагов для большей ясности.

Ступенька на пути:

Назовите еще пять качеств, которые вам действительно нравятся в себе. Добавьте их в ПОЗИТИВНЫЙ список в вашем Комплекте заботы о себе. Поделитесь с вашим Спонсором из CoDA, со-спонсором или Группой по изучению Шагов.



40 ВОПРОСОВ ДЛЯ РАБОТЫ ПО ЧЕТВЕРТОМУ И ПЯТОМУ ШАГАМ

38. Инвентаризация сбалансированного подхода.

Прочтите три абзаца на страницах 47–48, начиная со слов «Чтобы обстоятельно исследовать и понять...». Мы также должны исследовать свои сильные стороны, активы и позитивное поведение.

На чистом листе бумаги сделайте новую таблицу с пятью колонками. В эти новые списки добавьте людей, которые не сталкивались с вашим созависимым поведением. Определите свое позитивное, здоровое, уместное и любящее поведение в отношениях с каждым из этих людей. (Предложение: начните с составления списка своих положительных качеств. Также обратитесь к разделу «Модели выздоровления от созависимости» на сайте www.coda.org/coda-spb.ru.)

39. Завершив работу по Четвертому и Пятому Шагам прочтите на стр. 116–117 «Смогу ли я когда-нибудь излечиться от созависимости?» и «Что такое соскальзывание в созависимость?» Напишите в вашем дневнике открытия, сделанные вами после прочтения этих глав. Заметили ли вы какие-то модели созависимости, повторяющиеся снова и снова, как «общие нити» в ваших отношениях?

Прочтите последнее предложение в последнем абзаце Четвертого Шага на стр. 49, начинающееся со слов: «Исходя из этой позиции смирения мы становимся готовы к Пятому Шагу».

Обрели ли вы смирение и более здоровые отношения с самим собой благодаря этому процессу инвентаризации?

Поразмышляйте, что значит быть сбалансированным («правильного размера» для самих себя), в любой момент времени.

Перечитайте Главу «Шаг Пятый» на стр. 49–52. Поразмышляйте о принципе ответственности. Также перечитайте последние три абзаца на странице 52 в главе «Шаг Пятый» «...мы понимаем, что только с помощью Высшей Силы нам удалось пройти такой длинный путь». Поразмышляйте.

Заметили ли вы, что, делясь вашими ответами на эти вопросы с вашим спонсором в CoDA, со-спонсором или Группой по изучению Шагов, вы, в то же время, завершили Пятый Шаг?

Кроме того, вы можете пожелать официально выполнить традиционный Пятый Шаг.

При этом многие созависимые испытывают более глубокое принятие, смирение, и сочувствие по отношению к себе. Есть ли кто-то, с кем вы можете чувствовать себя в безопасности делясь своими секретами и он может быть объективным, любящим, заботливым и сострадательным по отношению к вам?

40. Вы готовы начать работу над Шестым Шагом?

Поздравляем!

Вы преодолели невероятное расстояние на пути выздоровления!
Отпразднуйте!!





40 ВОПРОСОВ ДЛЯ РАБОТЫ ПО ЧЕТВЕРТОМУ И ПЯТОМУ ШАГАМ

МОЛИТВА ЧЕТВЕРТОГО ШАГА

Сейчас я ощущаю готовность увидеть себя таким, каким я есть на самом деле: растущим, раскрывающимся духовным существом, покоящимся в руках любящего Бога.

Я могу отделить то, кто я есть, от действий которые когда-то совершил, зная, что появляется настоящий я – любящий, радостный и целостный.

МОЛИТВА ПЯТОГО ШАГА

Сейчас я осознаю, что сделал то, что было для меня самым трудным.

Я буду в спокойствии полагаться на принимающее присутствие моей Высшей Силы. Я знаю, что укрепил свою приверженность пути выздоровления, открыв себя и свое сердце другому человеку.