

АНОНИМНЫЕ СОЗАВИСИМЫЕ



Двенадцать Шагов
и Двенадцать Традиций

18+

Иван Ушаков

Анонимные созависимые

<https://litres.ru/74584462>

SelfPub; 2026

Аннотация

Книга о созависимости и пути к более здоровым отношениям с собой и другими. В ней раскрываются двенадцать шагов и двенадцать традиций, рассматриваются личные границы, страх, контроль, чувство вины и принятие себя. Вопросы для размышления, примеры самоанализа и сорок личных историй помогают увидеть знакомые модели поведения и познакомиться с опытом выздоровления. Это книга о постепенных переменах, взаимной поддержке и обретении самостоятельности.

Содержание

Анонимные Созависимые	11
О русском издании	13
Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций	14
Посвящение	15
Благодарности	16
Предисловие	17
Преамбула	19
Приветствие	20
Двенадцать Обещаний «Анонимных Созависимых»	22
Глава первая. Начало нашего пути	24
Что такое созависимость?	26
Модели отрицания	28
Модели низкой самооценки	29
Модели подчинения	29
Модели контроля	30
Сообщество «Анонимные Созависимые»	33
Отрицание	35
Принятие	37
Глава вторая. Наша духовная дилемма	40
Контроль над людьми и обстоятельствами	42
Избегание людей и обстоятельств	44
Что движет нашей потребностью	45

контролировать других и избегать их?	
Страх	45
Стыд	46
Страх и стыд в детстве	47
Продолжение этого поведения во взрослом возрасте	49
Создание собственного представления о Высшей Силе	50
Начало пути выздоровления от созависимости	52
Глава третья. Предлагаемая программа выздоровления	56
Первый Шаг	60
Второй Шаг	66
Третий Шаг	71
Четвёртый Шаг	76
Пятый Шаг	88
Шестой Шаг	91
Седьмой Шаг	95
Восьмой Шаг	99
Девятый Шаг	104
Десятый Шаг	110
Одиннадцатый Шаг	116
Двенадцатый Шаг	122
Путь продолжается	129
Глава четвёртая. Служение другим	132
Двенадцать Традиций «Анонимных	132

Созависимых»	
Двенадцать Традиций «Анонимных Созависимых»	134
Что такое служение?	135
Созависимость и служение	140
Традиции в служении	143
Глава пятая. Часто задаваемые вопросы	146
Зачем мне собрания?	148
Как долго мне нужно посещать собрания?	149
Что такое день рождения в Сообществе?	150
Кто такие спонсоры?	151
Как найти спонсора?	152
Нужно ли верить в Бога, чтобы выздоровливать?	153
Какова цель молитвы и медитации?	154
Почему в Сообществе не называют Бога или Высшую Силу «Он» или «Она»?	155
Нужно ли работать по Шагам только один раз?	156
Что такое «Тринадцатый Шаг»?	157
Какое отношение детство имеет к моей жизни сегодня?	158
Что такое внутренний ребёнок?	159
Что значит быть родителем самому себе?	160
Что такое границы?	162
Что такое слияние?	164

Что такое отстранение?	165
Чем отстранение отличается от избегания?	166
Могу ли я когда-нибудь окончательно выздороветь от созависимости?	167
Что такое срыв в созависимость?	168
Что означает установить предел недопустимого поведения?	169
Что такое спираль стыда?	170
Что такое проекция?	171
Что такое страх стыда?	172
Каковы физические и агрессивные формы жестокости обращения и контроля?	173
Каковы нефизические и пассивные формы жестокости обращения и контроля?	174
Чем отличается созависимость от внимательности к другим?	176
Чем обвинение отличается от ответственности?	177
Как научиться доверять?	178
Нужно ли прощать тех, кто причинил мне боль?	179
Как применять выздоровление к отношениям?	180
Можно ли использовать программу «Анонимных Созависимых» для всех моих зависимостей?	183

Чем отличаются «Анонимные Созависимые», «Ал-Анон», «Взрослые Дети Алкоголиков» и «Взрослые Дети Ал-Анон»?	185
Нужна ли мне профессиональная помощь из- за созависимости?	186
Можете ли вы порекомендовать книги о созависимости? Или терапевта, больницу, лечебный центр?	187
Личные истории	188
Моя история	189
Моя история Дня благодарения	200
Конец ознакомительного фрагмента.	206

Иван Ушаков

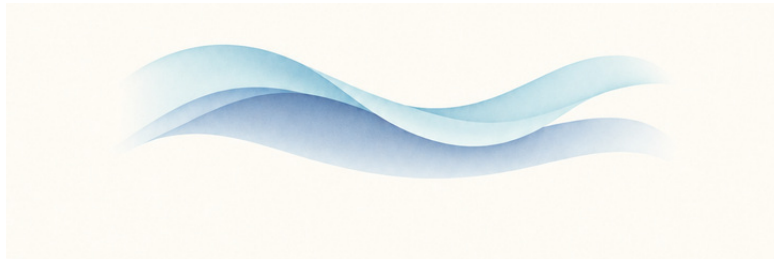
Анонимные созависимые



Анонимные Созависимые

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций





О русском издании

Основано на материалах программы Co-Dependents Anonymous (CoDA).

Оригинальный текст подготовлен участниками сообщества в Аризоне, США.

Перевод с английского, оформление и подготовка русского издания — Иван Ушаков.

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций воспроизведены и адаптированы с разрешения Всемирной службы Анонимных Алкоголиков. Разрешение на воспроизведение и адаптацию этого материала не означает, что Анонимные Алкоголики рассмотрели или одобрили содержание этого издания либо согласны с изложенными в нём взглядами.

Программа Анонимных Алкоголиков предназначена исключительно для выздоровления от алкоголизма. Использование Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций в программах и деятельности, построенных по образцу Анонимных Алкоголиков, но посвящённых другим проблемам, не означает обратного.

Посвящение

Любящей Высшей Силе

Каждому участнику Сообщества

Анонимных Созависимых

Созависимому, который всё ещё страдает

Благодарности

Мы, участники Сообщества Анонимных Созависимых, хотим выразить искреннюю признательность и благодарность всем, кто посвятил Сообществу своё время, силы, дарования и таланты. Тем, кто так усердно работал над созданием и становлением программы выздоровления от созависимости, и тем, кто продолжает настойчиво поддерживать и обеспечивать рост Сообщества, мы говорим: «Спасибо».

Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций Анонимных Созависимых берут начало в программе Анонимных Алкоголиков. Мы хотим выразить искреннюю благодарность Биллу У. и доктору Бобу, основателям Анонимных Алкоголиков, а также их последователям — за проделанную вами работу, за трудности, которые вы преодолели, и за успехи, которых вы достигли, пройдя этот путь прежде нас.

Предисловие

«Анонимные Созависимые» — всемирное сообщество мужчин и женщин, которые объединяются, чтобы решать общие и личные проблемы созависимости. Потребность в такой программе была настолько велика, что за первые шесть лет существования Сообщества число собраний по всему миру превысило 4000, а число участников достигло примерно 100 000.

На раннем этапе существования «Анонимных Созависимых» Совет попечителей обратился к основателям с просьбой подготовить первый вариант книги, отражающей опыт, силу и надежду Сообщества. С этого варианта начался процесс, приведший к появлению книги, которую вы читаете сегодня. Первое издание «Анонимных Созависимых» стало результатом многолетней работы, в которой участвовали члены нескольких составов Совета попечителей и другие участники Сообщества. Эта работа не принадлежит одному времени или месту. Это непрерывный процесс развития, плод бесчисленных собраний группового сознания, проходивших на протяжении пяти лет на целом континенте.

Чтобы это развитие могло продолжаться, Сообщество одобрило пересмотр книги каждые два года в течение следующих шести лет. Мы приглашаем вас, читателей этой книги, высказывать свои чувства, мысли и замечания.

Как и эта книга «Анонимных Созависимых», развёрнутая версия Традиций остаётся в процессе создания. Мы намерены отражать развивающийся опыт, силу и надежду нашего Сообщества по мере того, как нам открывается следующий уровень замысла нашей Высшей Силы.

Мы предлагаем эту книгу не только как практическое руководство, но и как символ нашего общего пути. Она отражает разные стороны нашего опыта — радостного и болезненного — и служит маяком для созависимого, который всё ещё страдает. Есть надежда изменить отношения с Высшей Силой, с собой и с другими. Мы можем выйти из боли, которую испытываем сейчас и, возможно, испытывали всю жизнь, и обрести новый образ жизни.

Мы приглашаем всех, кто страдает от созависимости, прочитать нашу книгу в надежде, что каждый из вас найдёт то, что уже нашли многие из нас: надежду и свободу выздоровления.

Преамбула

«Анонимные Созависимые» — сообщество мужчин и женщин, чья общая цель — развивать здоровые отношения. Единственное условие членства — желание иметь здоровые и полноценные отношения. Мы собираемся, чтобы поддерживать друг друга и делиться опытом на пути самопознания, учась любить себя. Жизнь по программе позволяет каждому из нас становиться всё честнее с собой в отношении собственной истории и своего созависимого поведения.

Мы обращаемся к Двенадцати Шагам и Двенадцати Традициям за знанием и мудростью. Это принципы нашей программы и ориентиры для развития честных и полноценных отношений с собой и другими. В Сообществе каждый из нас учится строить мост к Высшей Силе, как он её понимает, и признаёт за другими такое же право.

Этот процесс обновления — дар исцеления для нас. Активно работая по программе «Анонимных Созависимых», каждый из нас может обрести в своей жизни новую радость, принятие и душевный покой.

Приветствие

Мы приветствуем вас в «Анонимных Созависимых», программе выздоровления от созависимости, где каждый из нас может делиться опытом, силой и надеждой, стремясь обрести свободу там, где была зависимость, и покой там, где был разлад, в отношениях с другими и с самим собой.

Большинство из нас искало способы преодолеть трудности и противоречия, связанные с нашими отношениями и детством. Многие выросли в семьях, где существовали зависимости; некоторые из нас — нет. В любом случае каждый из нас обнаружил в своей жизни, что созависимость — глубоко укоренившееся, навязчивое поведение, которое возникает в наших семейных системах, иногда умеренно, а иногда крайне неблагоприятных. Все мы на протяжении жизни испытывали болезненную травму пустоты в детстве и в отношениях.

Мы пытались использовать других — партнёров, друзей и даже собственных детей — как единственный источник своего самоопределения, ценности и благополучия и как способ восполнить эмоциональные потери детства. В нашей истории могут быть и другие сильные зависимости, к которым мы временами прибегали, чтобы справляться с созависимостью.

Все мы научились выживать, но в Сообществе мы учимся жить. Применяя Двенадцать Шагов и принципы Сообщества

в повседневной жизни и в отношениях — как нынешних, так и прошлых, — мы можем обрести новую свободу от саморазрушительного образа жизни. Это индивидуальный процесс роста. Каждый из нас растёт в своём темпе и будет продолжать расти, пока ежедневно остаётся открытым Божьей воле для себя. Делясь опытом, мы узнаём себя друг в друге; это помогает нам освободиться от эмоциональных уз прошлого и навязчивого контроля в настоящем.

Каким бы травматичным ни было ваше прошлое и каким бы безнадёжным ни казалось настоящее, в программе «Анонимных Созависимых» есть надежда на новый день. Вам больше не нужно полагаться на других людей как на силу, более могущественную, чем вы сами. Пусть вместо этого вы найдёте здесь новую внутреннюю силу, чтобы стать тем, кем вас задумал Бог: драгоценным и свободным человеком.

Двенадцать Обещаний «Анонимных Созависимых»

Работая по программе «Анонимных Созависимых», я могу ожидать чудесных перемен в своей жизни. Если я честно стараюсь работать по Двенадцати Шагам и следовать Двенадцати Традициям...

1. Я обретаю новое чувство принадлежности. Чувства пустоты и одиночества исчезнут.

2. Мои страхи больше не управляют мной. Я преодолеваю свои страхи и действую смело, честно и с достоинством.

3. Я обретаю новую свободу.

4. Я освобождаюсь от тревоги, вины и сожалений о прошлом и настоящем. Я достаточно осознан, чтобы не повторять прежнего.

5. Я обретаю новую любовь и принятие себя и других. Я по-настоящему чувствую, что достоин любви, способен любить и любим.

6. Я учусь видеть себя равным другим. Мои новые и обновлённые отношения строятся с равноправными партнёрами.

7. Я способен развивать и поддерживать здоровые отношения, наполненные любовью. Потребность контролировать других и манипулировать ими исчезнет по мере того, как я

научусь доверять тем, кто заслуживает доверия.

8. Я узнаю, что могу исцеляться — становиться более любящим, близким и поддерживающим. Я могу выбирать общение с семьёй, которое безопасно для меня и уважительно по отношению к ним.

9. Я признаю, что являюсь уникальным и драгоценным творением.

10. Мне больше не нужно полагаться исключительно на других, чтобы ощущать собственную ценность.

11. Я доверяю руководству, которое получаю от своей Высшей Силы, и начинаю верить в собственные способности.

12. Постепенно я обретаю душевный покой, силу и духовный рост в повседневной жизни.

Глава первая. Начало нашего пути

Возможно, некоторые из этих мыслей знакомы и вам...

«Если бы он или она изменились, всё было бы хорошо».

«Я не могу контролировать эту боль, этих людей и происходящее».

«Во всём виноват я».

«Я снова и снова вступаю в одни и те же нездоровые отношения».

«Я чувствую такую пустоту и растерянность».

«Кто я?»

«Что со мной не так?»

Печаль и потери приводят нас сюда. Мы хотим перемен и хотим их сейчас. Мы хотим избавиться от страданий. Мы хотим хорошо относиться к себе и жить насыщенной, полноценной жизнью. Мы хотим счастливых, здоровых отношений.

Если вам знакома хотя бы одна из этих мыслей, **вы не одиноки**. Многие из нас в Сообществе «Анонимные Созависимые» испытывали глубокую печаль, тревогу, отчаяние и депрессию и обратились сюда — друг к другу и к Высшей Силе — чтобы вернуть здравомыслие.

Нас может привести сюда кризис: развод, расставание, заключение в тюрьму, проблемы со здоровьем или попытка самоубийства. Некоторые из нас чувствуют усталость, отчая-

ние или опустошение.

Если вы только начинаете выздоравливать, этот момент, возможно, не кажется вам достойным того, чтобы его запомнить; но однажды вы, быть может, будете считать его поводом для праздника. Многие из нас находят в своей боли дар. Без чувства пустоты и отчаяния у нас не возникает подлинного желания изменить жизнь. Многие знают, что без этого желания не примут решения меняться. Мы хотим равновесия, счастья и покоя, но для перемен нам необходимо признать эти чувства и решить выбраться из этой ямы боли.

Приняв такое решение, многие из нас спрашивают: «Как мне начать меняться? Где найти помощь?» Поначалу многие думают, что могут решить свои проблемы, если просто будут больше стараться или изучат способы менять других людей. Часто гордость или воспитание заставляют нас думать: «Я могу справиться сам». Однако оба подхода перекрывают нам дорогу к лучшей жизни.

Что такое созависимость?

Где-то на этом пути мы узнаём о созависимости. Мы слышим о ней от друга или терапевта. Мы встречаем упоминание о ней в новостях. Многие из нас задаются вопросом, описывает ли созависимость то, кто мы есть.

Созависимость — болезнь, разрушающая нашу душу. Она затрагивает нашу личную жизнь: семью, детей, друзей и родственников; наше дело и карьеру; здоровье и духовный рост. Она истощает нас и, если оставить её без внимания, делает наше поведение всё более разрушительным для себя и других. Многие доходят до точки, в которой приходится искать помощь за пределами собственных сил.

Приходя на первое собрание «Анонимных Созависимых», многие из нас находят источник помощи. Каждый приходит сюда своим путём. Одних убеждают родственники или друзья. Другие приходят в Сообщество, когда их врачи, психиатры или терапевты видят в этом необходимость. Многие оказываются у порога Сообщества после лечения созависимости или других зависимостей.



Что бы ни привело нас в Сообщество — кризис или любопытство, — многие узнают о признаках созависимости уже на первом собрании. Эти признаки помогают определить, какие нездоровые модели поведения пронизывают нашу жизнь. Живём ли мы в крайностях вместо равновесия? Как мы сами, наши партнёры, дети и друзья страдают из-за нашего поведения? Приводит ли наше созависимое поведение к застою, ухудшению или разрушению отношений? Если ответы на эти вопросы, требующие честного взгляда в глубину души, заставляют нас признать: «Я созависим, и мне нужна помощь», — значит, мы начинаем находить путь выздоровления.

Всё начинается с честного взгляда на себя.

Следующие признаки созависимости помогут нам определить, в какой степени эта болезнь влияет на нас:

Многие из нас мучаются вопросами: «Что такое созависимость? Созависим ли я?» Прежде чем решить, мы хотим получить точные определения и диагностические критерии. «Анонимные Созависимые», как говорится в Восьмой Традиции, — непрофессиональное сообщество. Мы не предлагаем определения или диагностических критериев созависимости. На основе собственного опыта мы предлагаем описание характерных установок и поведения, которые проявлялись в наших историях созависимости. Мы верим, что выздоровление начинается с честной самодиагностики. Мы приходим к признанию своей неспособности поддерживать здоровые, питающие отношения с собой и другими. Мы начинаем понимать, что причина кроется в давних разрушительных моделях жизни.

Эти модели и признаки предлагаются как инструмент самооценки. Они могут быть особенно полезны новичкам.

Модели отрицания

Созависимые:

- с трудом распознают свои чувства;
- преуменьшают, искажают или отрицают свои чувства;
- воспринимают себя как совершенно бескорыстных людей, посвятивших себя благополучию других.

Модели низкой самооценки

Созависимые:

- с трудом принимают решения;
- сурово осуждают свои мысли, слова и поступки, считая их никогда не достаточно хорошими;
- испытывают смущение, получая признание, похвалу или подарки;
- не умеют просить других удовлетворять свои потребности или желания;
- ценят одобрение своих мыслей, чувств и поведения другими людьми выше собственного одобрения.

Модели подчинения

Созависимые:

- поступаются своими ценностями и честностью, чтобы избежать отвержения и чужого гнева;
- очень чувствительны к чувствам других и перенимают их;
- проявляют чрезмерную преданность, слишком долго оставаясь в ситуациях, которые причиняют вред;
- придают чужим мнениям и чувствам большее значение и слишком боятся выражать иные взгляды или чувства;
- отказываются от личных интересов и увлечений, чтобы

делать то, чего хотят другие;

- принимают секс как замену любви.

Модели контроля

Созависимые:

- считают большинство других людей неспособными позаботиться о себе;
- пытаются убедить других в том, что те должны думать и чувствовать;
- испытывают обиду, когда другие отказываются от предложенной помощи;
- охотно дают советы и указания, даже когда их не просят;
- щедро одаривают подарками и услугами тех, о ком заботятся;
- используют секс, чтобы получить одобрение и принятие;
- нуждаются в том, чтобы быть нужными, для поддержания отношений с другими.

Многие испытывают потрясение, читая этот список, потому что многие признаки описывают нас самих. Некоторые чувствуют облегчение, увидев эти чувства и поступки на бумаге: появляется надежда, что мы нашли выход из боли. Другие смущаются, словно кто-то читает их личную почту или дневники. Мы спрашиваем себя: «Как они узнали?» — и думаем: «Если это признаки созависимости, то весь мир созависим».

На первом собрании мы слушаем, как люди рассказывают о своих трудностях и о том, как их жизнь изменилась благодаря работе по программе выздоровления. Мы слышим об исцелении отношений — с собой, с Высшей Силой и с другими. Мы узнаём, как можем обрести свободу и внутренний покой.

Мы слушаем с удивлением: кажется, они рассказывают наши истории, описывают наши проблемы и говорят о самых тайных наших чувствах. Возможно, это один из немногих случаев, когда мы не чувствуем себя странными или одинокими. Зная теперь, что мы похожи на других людей, мы понимаем: если они способны работать по программе и улучшать свою жизнь, то можем и мы. Посещая новые собрания, мы всё громче и яснее слышим весть надежды — через литературу Сообщества и истории окружающих. Эта весть говорит нам: мы тоже можем получить дары выздоровления, если будем готовы.

Мы также узнаём, что все страдаем от этой болезни в той или иной степени, поэтому распознать созависимость бывает трудно. Особенно непросто разобраться в созависимом поведении и установках, поскольку многие из них сами по себе не разрушительны: в детстве они могли помогать нам пережить жестокое обращение или пренебрежение. Например, мы могли выработать внутренние датчики, улавливающие настроение родителей, а затем подстраивать своё поведение под их настроение, чтобы они оставались довольны.

У многих созависимость усиливалась по мере взросления. Поведение, которое могло хорошо служить нам в детстве, теперь ухудшает нашу жизнь. По мере усиления созависимости мы теряем способность признавать эту боль и причиняемый ею вред.

Признав болезненные чувства, мы можем начать принимать решение меняться. Вступая на путь выздоровления, нам также нужно стараться относиться к себе терпеливо, с любовью и прощением. Каждый выздоравливает по-своему и в собственном темпе. Наши пути столь же индивидуальны, как характеры и обстоятельства; но, хотя мы начинаем из разных точек, цель выздоровления у нас общая.

Сообщество «Анонимные Созависимые»

На пути выздоровления мы обретаем общность; участники «Анонимных Созависимых» становятся дорогими спутниками в нашем путешествии. Там, где прежде мы чувствовали одиночество и беспомощность, теперь можно ощутить дружбу и силу.

Одно из величайших благ программы — этот путь, который мы проходим вместе. Мы стараемся понимать и поддерживать друг друга. Мы можем заново обрести доверие и веру в людей; мы видим рост тех, кто работает по программе и обращается к Сообществу за поддержкой.

В Сообществе всегда рады новым людям. Они дают нам надежду: мы знаем, что больше людей отправится вместе с нами к более полноценной жизни. Здесь есть понимание и принятие, а не осуждение и советы.

Благодаря любви, поддержке и безопасности, которые даёт Сообщество, мы можем начать описывать собственные признаки созависимости и находить их истоки. Мы учимся принимать поддержку и руководство других и начинаем доверять Высшей Силе, или Богу, в своём собственном понимании. Мы признаём своё трудное прошлое и принимаем то, с чего оно могло начаться. Для многих истоки находятся в жестоком обращении и пренебрежении, которые мы пережи-

ли в значимых отношениях детства. Мы можем не хотеть называть некоторые из этих переживаний «жестоким обращением» и «пренебрежением», но нам, возможно, необходимо признать их частью своей личной истории.

Эти трудности могли затрагивать в детстве не только эмоциональную и физическую, но также сексуальную, интеллектуальную и духовную стороны жизни. Во взрослом возрасте они влияют на нашу способность любить себя и других и принимать любовь. Мы часто оказываемся в негативных ситуациях, воздействующих на наше психическое и физическое здоровье и на благополучие окружающих. Некоторые из нас не способны распознавать свои чувства и осознавать, насколько губителен путь, по которому мы идём. Мы называем это отрицанием.

Отрицание

Отрицание самих себя — своего прошлого и настоящего — часто становится серьёзным препятствием в начале выздоровления. Мы часто используем это слово, когда не признаём своего созависимого поведения, узнавая о его моделях и признаках или слыша их описание в чужой истории. Испытывая разочарование, мы нередко ясно видим ошибки всех остальных, но не можем признать собственных. Некоторые доходят до отчаяния и думают только о том, чтобы сдаться. Мы отдаляемся от друзей и семьи, часто отвергая их любовь. Некоторые прилагают огромные усилия, чтобы создать впечатление полного благополучия дома, в браке, семье, на работе, в дружбе и общественной жизни. Как бы мы ни старались добиться другого, наши браки, отношения с детьми и семьёй, дружба и карьера нередко оказываются разрушительными. Иногда даже тогда отрицание продолжается.

Мы можем настолько запутаться в отрицании и контроле, что нас вынуждают принять помощь на пути выздоровления через организованное вмешательство и лечение. В итоге мы можем столкнуться с расставанием или разводом, судебным разбирательством, заключением, попыткой самоубийства, госпитализацией из-за физических болезней, психическими проблемами, потерей работы или остановкой карьеры. В отрицании мы идём крайне одиноким и пустым путём

— и когда переживаем тяжёлое разрушение, и когда стараемся выглядеть вполне благополучными.

Обычно наступает момент, когда отрицание больше не работает. Мы наконец решаем: «С меня хватит». Мы обращаемся за поддержкой к другим участникам Сообщества, а при необходимости — за профессиональной помощью.

Принятие

Преодолевая отрицание, мы лучше понимаем масштаб своей проблемы. Мы признаём, что отрицание — симптом созависимости и что этот процесс вновь возникает, ослабевает и меняется на протяжении всей нашей жизни.

Продолжая выздоровление в Сообществе, мы заменяем отрицание принятием. Мы постепенно принимаем своё прошлое и нынешнюю жизнь с честностью, открытостью и готовностью меняться. Мы выходим за пределы отрицания и распознаём вред, который наши созависимые решения и поведение причинили нам самим, нашим семьям, карьере, физическому здоровью и духовности. Мы видим, как созависимость позволила нам попасть в ловушку нездоровых ситуаций и отношений. Она влияет на каждую сторону жизни. Яснее понимая своё направление, мы осознаём: нас продвигают по пути не принуждение, воля, интеллект или даже сила характера. Однажды большинство из нас признает Высшую Силу проводником на своём пути и источником своего продвижения. Мы можем яснее осознать, что идём духовным путём.

Принимая свою созависимость, мы знаем, что не одиноки. Вместе мы учимся любить и принимать любовь, жить, а не просто выживать. Выздоровление в Сообществе — непрерывный процесс. Такая жизнь постоянно ставит перед на-

ми задачи. Выздоровление нельзя заслужить, как наградной значок; это образ жизни, который развивается вместе с нами каждый день.

Молитва о душевном покое выражает наше понимание того, что выздоровление означает жить жизнью по мере того, как она разворачивается. Эти простые слова подтверждают: наше выздоровление осуществляется в каждом отдельном мгновении, решении и дне:

Боже, даруй мне душевный покой, чтобы принять то, чего я не могу изменить, мужество изменить то, что могу, и мудрость отличить одно от другого.

Некоторые из нас тревожатся при упоминании духовности и Высшей Силы. Даже если вы перестали верить в Высшую Силу или сомневаетесь в её существовании, мы рады вам в программе «Анонимных Созависимых». Это духовная программа, а не религиозная; программа обретения внутреннего покоя. Со временем почти каждый, кто сознательно выбирает работу по этой духовной программе, решает, какой будет его Высшая Сила.

С помощью любящей Высшей Силы, программы «Анонимных Созависимых» и тех, кто идёт вместе с нами, каждый может обрести надежду на выздоровление. Мы находим готовность меняться, расти и развиваться в направлении положительного, любящего потенциала, который заложен в нас. Благодаря руководству нашей Высшей Силы, программе «Анонимных Созависимых» и семье Сообщества каждый

из нас может обрести надежду на выздоровление и жизнь, наполненную покоем и радостью.

Глава вторая. Наша духовная дилемма

Созависимость порождает внутри нас мучительное противоречие. Для многих боль и отчаяние служат признаками глубокой внутренней потребности. Эта потребность, голод или желание гложет самую сердцевину нашего существа. Это может быть крик о безусловной любви, уважении, заботе, принятии или радости. Многие обращаются к другим людям, наркотикам, алкоголю или иным зависимостям, пытаюсь удовлетворить эту потребность и обрести хоть какое-то чувство безопасности, собственной ценности и благополучия.

Ответы на следующие вопросы помогут определить, как мы искали эмоциональное благополучие в других людях или зависимостях.

Контролирую ли я других, чтобы облегчить свои страхи?

Позволяю ли я другим контролировать меня из страха перед жестоким обращением или пренебрежением?

Приспосабливаю или меняю ли я своё поведение ради других?

Подтверждаю ли через них свою ценность и значимость как личности?

Избегаю ли я других, чтобы чувствовать себя в безопасности?

В Сообществе мы узнаём, что собственная ценность и благополучие исходят от нашей Высшей Силы. Пытаясь созависимым образом контролировать других или манипулировать ими, мы превращаем себя в Высшую Силу ради сохранения чувства безопасности и благополучия. Когда мы созависимым образом избегаем других, а также приспосабливаем или меняем ради них своё поведение, мы наделяем этим контролем и силой их, а не нашу Высшую Силу.

Превращая себя в Высшую Силу или передавая эту власть другим, мы оставляем мало места для действия нашей Высшей Силы в своей жизни. В этом заключается наша духовная дилемма.

Следующие абзацы описывают, как наша духовная дилемма может проявляться в контроле и избегании, особенно когда обстоятельства становятся напряжёнными.

Контроль над людьми и обстоятельствами

Многие гордятся умением контролировать обстоятельства и окружающих. Если мы думаем, что другие могут нас бросить, жестоко с нами обращаться или пренебречь нами, мы объявляем их источником проблемы и манипулируем ими. В частности, мы можем чрезмерно контролировать партнёров, детей, родственников, друзей или коллег, подавляя их. Ещё один способ контроля — долго оставаться «милыми», пассивными или молчаливыми. Затем, когда страх или другие чувства захлёстывают нас, мы впадаем в ярость, изолируемся или позволяем другим выражать наши чувства за нас своими действиями.

Мы становимся Высшей Силой, когда контролируем других в любой степени — тихо или агрессивно. Мы можем даже подкреплять свой контроль высокомерием, властью или предубеждением. Мы оцениваем чужие убеждения и поведение как глупые, эгоистичные или никчёмные. Мы занимаем позицию «лучше других». Мы думаем, что наш путь — единственно верный.

Передавая другим людям власть нашей Высшей Силы, мы можем искать их одобрения, часто вплоть до отказа от собственных потребностей и желаний. Мы живём в страхе перед теми, кого наделили властью. Мы боимся их гнева или

неодобрительных взглядов. Мы боимся их разочарования, отдаления или контроля. По сути, мы теряем чувство собственного «я» — или так и не обретаем его, — потому что становимся поглощены их отношением к нам и поведением.

Избегание людей и обстоятельств

Некоторые настолько боятся других, что избегают любой близости. Мы изо всех сил стараемся не оказываться в уязвимом положении. Мы умело скрываем свои страхи, особенно когда кажется, что всё выходит из-под контроля. Мы можем молчать даже тогда, когда сталкиваемся с несправедливостью или жестоким обращением.

Мы можем принимать роль мученика или изображать беспомощность, чтобы избежать противостояния или ответственности. Мы можем ставить себя в подчинённое положение и сурово себя осуждать. Мы можем считать себя недостаточно достойными жизни, в которой есть отношения, смысл или счастье.

Наша созависимость усиливается; страх и стыд захлёстывают нас. Мы ещё сильнее контролируем других и избегаем их. Но это лишь временные решения: страхи всегда возвращаются, а стыд присутствует постоянно.

Многие ищут ложных богов. Мы заглушаем чувства алкоголем, наркотиками, едой, сексом или работой; это часто превращается в хронические зависимости и усугубляет проблемы. Ничто из этого не приносит нам свободы или покоя.

Независимо от того, ставим ли мы себя «выше» или «ниже» других, контролируем ли или избегаем, мы ведём себя эгоцентрично. Равенство исчезает.

Что движет нашей потребностью контролировать других и избегать их?

Многие спрашивают: «Разве некоторые из этих поступков не бывают здоровыми?» Ответ можно найти в том, что побуждает нас так поступать. Наше поведение по отношению к себе, другим и Высшей Силе может быть уместным, если оно основано на выборе и здоровых границах. Например, мы можем уйти от человека, который угрожает нам словами или физически. Однако мы действуем созависимо, если позволяем страху или стыду управлять нашей жизнью, заставляя нас опираться на прежние инстинкты выживания, такие как контроль и избегание.

Страх

Для многих страх — защитник: он помогает уберечься от вреда. Как созависимые, мы привычно используем страх, чтобы защититься от любой возможности того, что другие заставят нас испытывать стыд. Страх может скрываться под гневом или обидой, яростью, болью или одиночеством. Часто наша пассивность, молчание, манипуляции, изоляция, ярость, насилие, отрицание и даже обман — выражения

страха. Другие чувства, в которых проявляется страх: беспокойство, тревога, нервозность, напряжённость или испуг.

Стыд

Стыд заставляет нас верить, что мы «хуже других», глупы, нелепы, никчёмны, несостоятельны или никому не нужны. Он уменьшает подлинное ощущение собственной личности и разрушает веру в то, что мы способны любить. Он подтачивает самооценку и чувство равенства с другими в мире.

Страх и стыд в детстве

В детстве наше чувство собственной личности, как и отношения с Высшей Силой, собой и другими, страдало каждый раз, когда с нами жестоко обращались или пренебрегали нами. Мы испытывали стыд и естественно боялись его повторения, но позволяли тем, кто причинял нам вред и пренебрегал нами, формировать наше чувство себя и благополучия. В детстве у нас не было выбора.

Пока жестокое обращение или пренебрежение продолжались, страх и стыд усиливались; мы отдавали всё больше себя. Со временем, чаще всего без нашего ведома, те, кто причинял нам вред, становились нашей Высшей Силой. Мы учились бояться их власти. По мере продолжения жестокого обращения и пренебрежения возможности развить эмоционально полноценные отношения с собой, другими и Высшей Силой уменьшались.

Чтобы справляться, мы осваивали навыки выживания. Мы контролировали потенциально опасные обстоятельства или избегали их. Мы отказывались от своего детства, пытались стать маленькими взрослыми или бунтовали. Многие не понимали собственных действий, поскольку они часто были инстинктивными.

Со временем мы научились облегчать страх и стыд, контролируя себя и других и/или избегая контакта с собой и

окружающими. Когда нас захлёстывали чувства или стресс, ради выживания мы опирались на то, что знали лучше всего. В этом губительном круге созависимости мы всё сильнее контролировали жизнь, оставляя всё меньше места для того, чтобы Сила, более могущественная, чем мы сами, действовала через нас.

Продолжение этого поведения во взрослом возрасте

Без помощи в той или иной форме мы переносим эти эмоциональные конфликты и модели выживания в свою взрослую жизнь. Мы надеемся найти покой и счастье и оставить прошлое позади, но вместо этого воспроизводим в своих взрослых отношениях подобные или противоположные обстоятельства. Ни одна крайность не является здоровой. Неосознанно мы переносим черты и власть тех, кто жестоко обращался с нами в детстве, на значимых людей в сегодняшней жизни. Иногда мы приписываем черты жестокости и нашей Высшей Силе.

Во взрослых отношениях мы боязливо защищаемся от любых признаков стыда, жестокого обращения или пренебрежения. Мы начинаем манипулировать или избегать других людей и обстоятельств. Этот страх может стать сильнее самого стыда. Он создаёт ненадёжную основу для отношений. Мы продолжаем притягивать к себе других, надеясь на близость, но, когда они подходят слишком близко, отталкиваем их из страха испытать стыд.

Создание собственного представления о Высшей Силе

Многие участвуют в жизни религиозных организаций или изучают различные учения и представления о Боге или Высшей Силе. Некоторые надеются избавиться от чувства стыда, ведя праведную жизнь. Даже сознательно контролируемых изменений поведения в сочетании с религиозными убеждениями недостаточно. Наши побуждения могут быть добродетельными, но мы по-прежнему эмоционально связаны с жестокими и пренебрегающими нами людьми — особенно глубоко с теми, кто был рядом в детстве.

Некоторые из нас — атеисты или агностики. Организованная религия может напоминать нам о жестоком, авторитарном Боге. Некоторые могут сердиться на Высшую Силу за пережитые тяжёлые события или обнаружить, что сердились на эту Высшую Силу годами, не осознавая этого. Некоторые считают себя недостойными Божьей любви или благодати.

Нам необходимо спросить себя: «Наполнена ли моя жизнь честностью и душевным покоем?», «Работаю ли я над безопасными, здоровыми и любящими отношениями с Высшей Силой, собой и другими?» Чаще всего мы отвечаем: «Нет». Наши страх и стыд заставляют нас действовать разрушительно.

Куда бы ни привёл нас путь созависимости, мы обнаружи-

ваем, что у нас не остаётся иного выхода, кроме поиска безопасной Силы, более могущественной, чем мы сами, — той, которая может вернуть нам здравомыслие. Для продолжения выздоровления мы должны обрести готовность рассмотреть эту возможность.

Если мы прежде не знали Высшую Силу, наше представление о безопасном существе может начать складываться. Если у нас уже есть отношения с Богом, мы можем укрепить их. Какими бы ни были прежние убеждения, мы можем начать строить духовную основу своей программы выздоровления.

Начало пути выздоровления от созависимости

В созависимости мы чрезмерно возлагаем веру и надежду на себя, партнёров, детей, родственников и друзей — и даже на карьеру и образ жизни. Так мы стремимся обрести безопасность, ценность, значимость и благополучие.

В выздоровлении мы учимся укреплять веру и надежду и постепенно передавать свою жизнь заботе любящей Высшей Силы. Мы учимся отпускать своё контролирующее и избегающее поведение, разбираться в чувствах, связанных с нашими поступками, и эмоционально отстраняться от тех, на кого навязчиво полагаемся.

Некоторые охотно протягивают руку своей Высшей Силе. Другие делают это от отчаяния. Некоторые понимают, что их способность доверять кому-либо или чему-либо настолько ослабла, что для этого может понадобиться время. Возможно, нам сначала необходимо почувствовать безопасность. Возможно, придётся действовать так, будто у нас есть вера, пока она не станет реальностью.

Многие молятся или медитируют, когда страх настолько силён, что мы не способны передать Высшей Силе даже малую часть своей воли или жизни. Часто время позволяет произнести лишь простую молитву: «Боже, пожалуйста, помоги мне обрести готовность отпустить».

Продолжая выздоровление, многие легче вверяют себя Высшей Силе и ощущают её сердечное присутствие внутри. Ввериться и отпустить не значит, что обстоятельства жизни сложатся так, как нам хочется. Это значит, что мы лучше принимаем жизнь такой, какая она есть, и справляемся с проблемами благодаря вновь обретённой силе, исходящей от Высшей Силы. Это позволяет нам ощущать растущую внутреннюю опору и смиренную, но более подлинную самооценку.

Мы узнаём, что наша Высшая Сила не создаёт плохих людей. Добро живёт в каждом, даже в тех, кто виноват в нарушенных обещаниях и предательствах, жестоком обращении, боли и страхах нашего прошлого. Можно любить этих людей, не одобряя их негативного поведения. Мы можем даже любить и прощать себя. Каждый по-своему, все мы учимся любить и принимать любовь.

Даже с помощью Высшей Силы никто из нас не любит и не живёт совершенно. Наша человеческая природа продолжает развиваться. Мы начинаем понимать, что стремление к совершенству — лишь иллюзия. На долгом пути мы совершаем множество ошибок и временами «срываемся», возвращаясь к прежнему созависимому поведению.

Когда нам не удаётся сохранять эмоциональное равновесие, силу или самооценку, мы размышляем о работе, которую необходимо проделать, и о том, что выздоровление продолжается всю жизнь. Мы помним: сравнение своего про-

движения с чужим вредит нам; каждый учится в собственном ритме и темпе.

Чтобы сохранять верное место отношений с Высшей Силой в своей жизни, нам полезно определить приоритеты в отношениях. Отношения с Высшей Силой должны стоять на первом месте. Установив и начав развивать их, мы лучше способны развивать отношения с собой. По мере укрепления и уравнивания отношений с Высшей Силой и самим собой мы начинаем исцелять и развивать любящие отношения с другими. Принимая более здоровый порядок приоритетов в близких отношениях, мы позволяем Высшей Силе действовать в нашей жизни. Мы черпаем силы, далеко превосходящие собственные.

Продолжая укреплять отношения с Высшей Силой на протяжении выздоровления, мы обнаруживаем, что всепоглощающие усталость, депрессия, тревога, отчаяние и безнадежность сменяются растущей силой и устойчивостью. Шаг за шагом страх стыда уменьшается. Детские раны и чувства постепенно исцеляются. Молитва и медитация становятся более глубоким опытом. Нам легче отпускать контролирующее и избегающее поведение и позволять Высшей Силе направлять наш жизненный путь.

Раскрываются чудеса выздоровления. Любящие отношения с Высшей Силой, собой и другими улучшаются и развиваются. Мы начинаем увереннее чувствовать, что о наших глубинных потребностях позаботятся. Мы реже обращаем-

ся к другим людям или к нездоровому образу жизни, чтобы утолить духовный голод. Подобно свету рассвета, воля нашей Высшей Силы сияет через нас по мере того, как мы обретаем уверенность и доверие.

Глава третья. Предлагаемая программа выздоровления

Созависимость — трудноуловимая и разрушительная проблема, требующая простых, но конкретных решений. Многие верят, что эти решения можно найти в программе «Анонимных Созависимых». Программа включает Сообщество, собрания, спонсорство, литературу, конференции, съезды, служение, Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций.

Двенадцать Шагов «Анонимных Созависимых» адаптированы из Двенадцати Шагов Анонимных Алкоголиков для нашего использования, как это сделано и в сотнях других двенадцатишаговых программ. Миллионы людей по всему миру применяют эти принципы в своей жизни.

В этих Шагах заключены сила и дух личного выздоровления. Мы обретаем готовность работать по ним настолько хорошо, насколько способны. Мы стараемся быть максимально честными с собой, Высшей Силой и другим человеком. Попытки работать по Шагам вполсилы часто оставляют чувство поражения; желанные перемены могут оказаться недолговечными.

Пытаясь пройти Шаги в одиночку, мы можем продолжать изоляцию — распространённую модель созависимого пове-

дения. Со временем многие ищут любящую помощь тех, кто прошёл этот путь до нас: спонсоров в Сообществе, способных дать нам понимание, ободрение и поддержку. Они помогают увидеть: Шаги нельзя завершить быстро или окончательно; они не предлагают мгновенных решений.

Двенадцать Шагов направляют нас с пути саморазрушительного поведения к здоровым и любящим отношениям с Богом, собой и другими. Они дают нам рост, порядок приоритетов в отношениях и руководство для здоровой жизни, наполненной любовью. Благодаря их простоте мы можем открыть, кто мы есть и как вступать в здоровые, любящие отношения. Шаги помогают увидеть, как прошлый опыт жестокого обращения и пренебрежения сформировал и укрепил созависимое поведение и образ жизни. Мы учимся передавать любящей Высшей Силе власть, которую присвоили себе, а также свои зависимости и проблемы и верить заботе этой Высшей Силы свою жизнь, волю и исцеление.

Мы принимаем ответственность за созависимое поведение, которое усиливает разрушительные модели нашей жизни. Мы растём в смирении, узнавая о своих недостатках и дефектах характера и признавая свои навыки, таланты и успехи. Из этого состояния смирения мы делаем всё, что в наших силах, чтобы исправить причинённый нами вред. Мы также стараемся выполнить работу, которая помогает исцелить наши раны и, возможно, раны тех, кому мы причинили боль.

В работе по Шагам мы ежедневно стремимся сохра-

нять ответственность за собственное поведение. Мы учимся укреплять и углублять отношения с Высшей Силой. Мы свободнее полагаемся на неё как на источник нашей истинной ценности, значимости и благополучия. Наконец, мы понимаем: если хотим сохранить обретённое благодаря работе по Шагам, необходимо стремиться передавать опыт, силу и надежду нашего выздоровления тем, кто всё ещё страдает от созависимости.

Наш путь по Шагам может оказаться самой трудной работой, за которую мы когда-либо брались, но получаемые дары и исцеление невозможно измерить. Со временем Шаги становятся неотъемлемой частью повседневной жизни, поскольку мы применяем эти принципы во всех своих делах.

Ниже приведены Двенадцать Шагов — предлагаемая программа «Анонимных Созависимых» для личного выздоровления от созависимости:

1. Мы признали своё бессилие перед другими людьми — признали, что наша жизнь стала неуправляемой.
2. Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем.
4. Провели глубокую и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.
5. Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших ошибок.

6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.

7. Смиренно попросили Бога устранить наши недостатки.

8. Составили список всех людей, которым мы причинили вред, и обрели готовность возместить его им всем.

9. Лично возмещали причинённый этим людям вред, где только возможно, кроме случаев, когда это могло навредить им или другим.

10. Продолжали личную инвентаризацию и, когда были неправы, сразу признавали это.

11. Стремилась через молитву и медитацию улучшить наш осознанный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли для нас и о силе для её исполнения.

12. Достигнув духовного пробуждения в результате этих Шагов, мы старались нести эту весть другим созависимым и применять эти принципы во всех наших делах.

На первый взгляд некоторые видят в Шагах непосильные задачи, которые никогда не удастся выполнить. Другие считают их быстрыми и лёгкими указаниями, с которыми можно справиться за день или за несколько дней. Некоторые полностью избегают их, пока кризисы и созависимое поведение не станут невыносимыми. В конце концов, если мы хотим улучшить свою жизнь, нам необходимо обрести готовность двигаться вперёд и принять Шаги как часть личного выздоровления.

Первый Шаг

Мы признали своё бессилие перед другими людьми — признали, что наша жизнь стала неуправляемой.

О бессилии. До сих пор для решения жизненных проблем мы применяли самоконтроль, навязчивость и собственное затуманенное мышление. Когда отношения рушились, многие просто старались сильнее, с удвоенным рвением применяя свой арсенал ошибочных представлений. Наше своеволие принимало разные формы. Мы были властными. Мы угождали людям. Мы приспособлялись. Мы бунтовали. Мы обвиняли. Мы причиняли боль себе и другим. Некоторым пришлось оказаться на грани безумия или смерти, прежде чем мы согласились признать своё бессилие. И всё это время мы были убеждены, что поступаем правильно. Где же был успех?

О неуправляемости. Скорее всего, к тому времени, когда мы пришли в Сообщество, наша жизнь вышла из-под контроля. Навыки совладания, на которые мы опирались всю жизнь, больше не работали. Мы стали жертвами навязчивого поведения, настолько незаметно сильного и разрушительного, что обычными средствами нельзя было его прекратить. Наша жизнь действительно стала неуправляемой. Именно тогда прежние представления начали рушиться, и мы

открылись возможности существования другого пути.

Любое путешествие начинается с первого шага. Наш путь личного выздоровления в Сообществе начинается с Первого Шага.

Чтобы понять, как нарастало разрушение, вызванное бессилием и неуправляемостью, необходимо исследовать своё прошлое и то, как мы дошли до этой точки. Возможно, нас опустошили развод, расставание или смерть близкого. Возможно, мы пытались покончить с собой или медленно достигали «дна» из-за наркотиков или алкоголя. Многие из нас перегружены и изнурены. Решив меняться, мы начинаем путь выздоровления с Первого Шага — Шага признания и принятия.

Этот Шаг помогает рассмотреть жизненный опыт, чувства и поведение, чтобы точно увидеть, как мы избегаем себя, других людей и обстоятельств, контролируем их и манипулируем ими. Мы узнаём, как стали собственной Высшей Силой или поставили в эту роль других. Мы начинаем понимать, что Бог не дал нам права контролировать поведение другого человека; однако нам дана ответственность устанавливать собственные пределы и границы в отношениях. Чтобы исследовать, как мы контролируем себя и других и избегаем контакта с собой и окружающими, мы изучаем личную историю. Мы задаём себе следующие вопросы, проверяя, относятся ли они к нашей жизни:

Какое пренебрежение и жестокое обращение я пережил, пока рос?

Где я научился отворачиваться, когда мной и/или другими пренебрегали или жестоко обращались, и почему?

Кто в моём детстве вёл себя так или велел мне не рассказывать об этом и не делиться своими чувствами?

Где я научился считать, что избегать других безопаснее, чем вступать с ними в отношения?

Где я научился контролировать других ради собственного благополучия?

Как я научился считать себя недостаточно хорошим или лучше других?

Когда, где и как я научился отрицать собственные мысли, чувства и потребности ради других или, наоборот, требовать, чтобы мир вращался вокруг меня?

Откуда я знал, что семейные тайны нельзя рассказывать никогда, и почему?

Где я научился проявлять пренебрежение и/или жестокость, причиняющие интеллектуальный, эмоциональный, физический, сексуальный и/или духовный вред?

Где я научился выражать такое поведение, часто принимающее крайние формы — от молчания до насилия?

Как я научился позволять такое поведение по отношению к себе?

Где и как я научился верить, что отношения сделают меня целостным?

Научился ли я этому через чужие слова или поступки? Если да, то чьи?

Как получилось, что я стал выживать благодаря созависимому поведению вместо того, чтобы жить с чувством свободы?

Каковы мои истинные чувства в связи со всеми этими вопросами?

Отвечая на эти вопросы, мы начинаем понимать, как наше бессилие развивалось в детстве, но одного понимания недостаточно. Нам необходимо увидеть неуправляемость созависимого поведения, которое мы перенесли во взрослую жизнь.

Исследуя своё неуправляемое созависимое поведение во взрослом возрасте, мы считаем полезным перечитать первую главу и изложенные в ней модели отрицания, низкой самооценки, контроля и подчинения. Мы отдельно выписываем модели, описывающие наше взрослое созависимое поведение. Чтобы изменить неуправляемость жизни, важно быть честными с собой.

Исследуя бессилие своего детства и неуправляемость взрослой жизни, мы лучше понимаем собственное наследие. Отрицание созависимости ослабевает, принятие растёт, и мы яснее видим своё разрушительное взрослое поведение.

Крайне важно помнить: Первый Шаг нельзя использовать для обвинения других или самих себя. Мы не охотимся за

виноватыми. Цепляясь за обвинения, мы реагируем созависимо и остаёмся бессильными.

Вместо обвинений мы стараемся рассмотреть переживания детства и взрослой жизни, лежащие в основе нездорового поведения. Мы признаём, как бессилие и неуправляемость развились в детстве и постепенно проявились во взрослом поведении и отношениях. Мы принимаем, что наша жизнь становится всё более безумной, чем сильнее мы стараемся контролировать себя и других и избегать контакта с собой и окружающими. Вместо обвинений мы принимаем ответственность за чувства, связанные с детскими и взрослыми переживаниями, а также за нарастающее созависимое поведение во взрослой жизни.

Нам полезно составить список потерь, пережитых в детстве и во взрослом возрасте. Мы позволяем себе оплакать эти потери — боль и гнев, которые так долго удерживали. Высвобождая эти чувства, мы начинаем высвобождать энергию, приводящую в движение созависимое поведение. Мы видим, что манипуляции, контроль и избегание привели нас лишь к отчаянию.

Многие делятся своим Первым Шагом со спонсорами и друзьями в выздоровлении. Мы рассказываем о прошлом опыте, потерях и горе. Так мы начинаем высвобождать глубокие чувства, связанные с бессилием и неуправляемостью. После этого мы можем начать принимать прошлое, мыслить

более позитивно и действовать здоровее по отношению к себе и другим.

Понимая и принимая своё созависимое бессилие и неуправляемость жизни, мы открываем дверь возможным решениям. Мы признаём: наши лучшие усилия в этих областях не принесли результата, и нам нужна помощь, превосходящая наши ограниченные возможности.

Из этой позиции признания и принятия мы готовы обратиться за помощью к Силе, более могущественной, чем мы сами, чтобы она вернула нам здравомыслие.

Второй Шаг

Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нам здравомыслие.

Пришли к убеждению. Вначале мы приходили к вере, посещая собрания и слушая. Мы слышали, как другие описывали свои отношения с Высшей Силой. Мы замечали, что те, кто поддерживал регулярную связь с этой Силой, обретали то, что искали мы, — ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ... Поскольку мы были участниками двенадцатишаговой программы, каждому предоставлялось самому открыть образ этой Силы... Мы обрели готовность допустить, что существует Нечто, способное сделать для нас то, чего мы не могли сделать для себя сами.

Вернуть нам здравомыслие. С помощью других участников программы мы начали яснее смотреть на своё поведение. Во Втором Шаге мы открыли великую истину: продолжать действовать саморазрушительно, какими бы благими мы ни считали свои намерения, было безумием. А когда это поведение стало навязчивым, столь же безумной была вера в то, что мы способны контролировать его самостоятельно.

Быть честными с собой временами было больно. Награда оказалась великолепной. Приходя к вере и принимая простую и глубокую истину, предлагаемую

этим Шагом, мы питали семя смирения, посеянное признанием бессилия в Первом Шаге. Готовность иметь подлинную Высшую Силу принесла нам чувство свободы и надежды. В этот момент зародилась наша вера.

В Первом Шаге мы признаём неудачу своих попыток играть роль Бога. Мы также позволяли другим быть нашим Богом. Мы признаём, что необходимо искать помощь за пределами себя и тех, кого мы наделили властью. Так мы становимся готовы развивать веру в Силу, более могущественную, чем мы сами, — Силу, способную вернуть нам здравомыслие и здоровье.

Во Втором Шаге мы начинаем создавать или укреплять эту веру. Те, кто не знает Высшую Силу, вступают в новые и удивительные отношения. Тем, у кого отношения с Высшей Силой уже есть, этот Шаг помогает укрепить их слабые стороны.

Работая по Первому Шагу, мы узнаём, что в детстве могли часто молиться о Божьей помощи, но пренебрежение и/или жестокое обращение продолжались. Люди, обладавшие властью в нашей жизни, часто были недоступны и поглощены собственными зависимостями и созависимостью. Став взрослыми, мы пытаемся оставить эти обстоятельства позади, но обнаруживаем себя во взрослых отношениях, где встречается подобное поведение или его крайняя противоположность.

Мы продолжаем молиться Богу, но ничего не меняется, пока мы не отвернёмся от зависимостей и от людей, которыми одержимы. Мы можем по-прежнему искать в других решения, покой, надежду и своё чувство личности и собственной ценности. Мы начинаем чувствовать себя ещё более никчёмными, потому что наша человеческая природа не позволяет нам быть своей собственной Высшей Силой или мы передаём эту власть другим. Нам остаётся мало вариантов. Лишь Одна Сила предлагает свободу, силу и душевный покой, в которых мы так отчаянно нуждаемся.

Некоторые приходят в Сообщество, уже веря в любящего Бога. Мы можем ощущать Его любящее присутствие в трудностях или считать, что Бог оставляет нас в минуты нужды. Часто стыд заставляет верить, что мы недостаточно хороши, чтобы заслужить Божью любовь, доброту или благодать.

Некоторые почти не имеют представления о Высшей Силе или не имеют его вовсе; возможно, мы забыли или отвергли усвоенное представление о Боге.

Повторное чтение первой и второй глав может помочь прояснить наше представление о Высшей Силе. В детстве мы могли наделять её чертами людей, обладавших властью. Иногда Бог всё ещё напоминает наказывающего или стыдящего человека — тираничного духовного лидера, родственника или друга. Нам полезно перечислить свойства и черты Высшей Силы, с которой у нас есть или мы хотели бы иметь

отношения. Это помогает определить, перенесли ли мы на Высшую Силу черты прежних или нынешних обидчиков. Чтобы лучше понять эти представления, мы разговариваем с другими участниками Сообщества и учимся на их опыте. Одни выбирают своей Высшей Силой природу, вселенную или домашнюю группу «Анонимных Созависимых». Другие выбирают, возобновляют или укрепляют веру в Высшую Силу в соответствии с религиозными убеждениями. Мы узнаём, как они борются с трудностями, совсем как мы, и как переживают множество чудес в своей жизни и отношениях с Богом и другими, часто вопреки сомнениям и страхам. Мы узнаём об их духовных открытиях и о том, как Бог действует в их жизни, даже когда они не замечают Его присутствия. Мы узнаём, как их жизнь восстанавливается через веру и даже Божественное вмешательство, иногда перед лицом обстоятельств, угрожающих жизни. Для некоторых поверить в Высшую Силу и довериться ей бывает трудно, потому что это означает отказаться от иллюзорной защиты. Это означает верить или быть готовым поверить, что Сила, более могущественная, чем мы сами, может сделать для нас то, чего мы не способны сделать сами.

Мы помним: во Втором Шаге нас просят только поверить или обрести готовность поверить, что Сила, более могущественная, чем мы сами, может вернуть нам здравомыслие. От нас не требуется верить в личного Бога другого человека, его религию или духовную концепцию. Наша Высшая Сила

должна ощущаться подходящей и безопасной для нас. Она должна соответствовать нашему собственному выбору и пониманию. Начав доверять этим обновлённым или вновь установленным отношениям, мы ощущаем облегчение и новую надежду. Нам больше не нужно контролировать себя и других или избегать контакта с собой и окружающими. Мы начинаем ставить эти отношения на первое место, чтобы обрести силу и покой, необходимые для поддержания выздоровления и для того, чтобы жить, а не выживать.

Во Втором Шаге мы обретаем новую веру и ответственность. Высшая Сила не выполняет работу по выздоровлению за нас; мы должны сделать свою часть. Каждый день нам необходимо стараться обновлять и укреплять отношения с Высшей Силой и делиться своими вновь укрепившимися опытом, силой и надеждой с другими созависимыми.

С помощью любящей Высшей Силы мы теперь готовы приступить к Третьему Шагу.

Третий Шаг

Приняли решение препоручить нашу волю и нашу жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем.

Приняли решение. Мы признали своё бессилие перед навязчивым поведением, которое так долго практиковали. Мы начинали верить, что Высшая Сила способна избавить нас от него. Следующий шаг был очевиден. Если мы верили в своё бессилие и в то, что Высшая Сила может нас преобразить, почему бы это не принять? Почему бы не дать Богу возможность действовать там, где мы потерпели неудачу? И что, кроме страдания, мы могли потерять?

Нашу волю и нашу жизнь. Прежние представления призывали вернуться к своеволию. Мы снова пытались играть Бога в своей жизни и в жизни других. Иногда старые сомнения бросали вызов новому мышлению. Мы начинали верить: хотя программа помогает другим, мы — особенные. Теряя надежду, мы сомневались в своей способности измениться.

Именно этот опыт привёл нас к признанию, что программа выздоровления — не мимолётная затея и не приятное занятие на свободный день. Она давала возможность жить целостными людьми. И если мы хотели этого, нам требовалась готовность пойти на всё необходимое — даже если это означало обращаться к

Богу за помощью больше одного раза.

В этом Шаге мы продолжаем развивать и укреплять отношения с Богом.

Мы останавливаемся, чтобы прочитать этот Шаг и понять, что он предлагает сделать. Мы размышляем о его мудрости и о чувствах, связанных с препоручением.

Нас просят принять решение отпустить контроль над собой и другими. Мы решаем, можем ли доверить Богу заботу обо всём, что считаем дорогим и важным. Многим доверие даётся нелегко. Годами мы возлагали веру и надежду на себя и других. Ради покоя, счастья и благополучия мы полагались на что угодно, кроме Высшей Силы.

Контроль и избегание требовали огромного количества времени, внимания и энергии. Мы знаем, что оставили себя и передали другим власть над своим благополучием. Некоторые молятся и надеются на Божью помощь. Но пока мы не отпустим от всего сердца, наша созависимость продолжает-ся.

Работая по Первому и Второму Шагам, мы понимаем: контроль и избегание больше не работают, а другие не отвечают за наше счастье и благополучие. Мы осознаём, как недолговечны, болезненны и в конечном счёте саморазрушительны наши попытки играть Бога или передавать Его власть другим. Мы обретаем лучшее или новое понимание Силы, более могущественной, чем мы сами. Пока мы не обратим эмоциональное внимание к Богу, мы остаёмся связанными

созависимыми мыслями, чувствами и поведением.

Мысль позволить Богу заботиться о нас и других людях нашей жизни может пугать. Что, если Бог не сделает того, что мы считаем лучшим? Что, если всё пойдёт не так, как нам хочется? Что, если «они» не изменятся? Что случится, если другим не понравится то, как мы меняемся в выздоровлении?

Наши страхи как созависимых понятны. Они лежат в основе сильной потребности контролировать себя и других и избегать контакта с собой и окружающими. Отпуская контроль и избегание, мы часто обнаруживаем эти страхи на поверхности и эмоционально сталкиваемся со своей духовной дилеммой. Встретившись со страхами, мы оказываемся на перепутье: вернуться ли к роли Бога в своей и чужой жизни или препоручить волю и жизнь заботе Бога, как мы Его понимаем?

Мы помним, что нас просят лишь принять решение. От нас не требуют мгновенно обрести полную веру и доверие к Богу. Созависимость в нашей жизни, скорее всего, отрицательно повлияла на способность доверять здоровым образом. Нельзя ожидать, что мы примем это решение совсем без сомнений и страха.

Чтобы справиться со страхами, мы просим Бога о мужестве и силе. Мы ищем поддержку и понимание у спонсоров и друзей в выздоровлении. Некоторые выделяют особое время и место для выполнения этого Шага. В любом случае, когда

МЫ ГОТОВЫ, НАМ ПОМОГАЕТ ЭТА МОЛИТВА:

Боже, я отдаю Тебе всё, что я есть, и всё, чем стану, для Твоего исцеления и руководства. Обнови этот день, пока я отпускаю все тревоги и страхи, зная, что Ты рядом. Пожалуйста, помоги мне открыться Твоей любви, позволить ей исцелять мои раны и течь через меня и от меня к окружающим. Да будет воля Твоя сегодня и всегда. Аминь.

Когда мы принимаем это решение, страхи, тревоги и сомнения ослабевают, а отношения с Богом развиваются. Доверие крепнет по мере продолжения работы по выздоровлению и переживания того, как Бог помогает менять созависимое поведение. Мы обретаем более здоровое чувство благополучия. Склонность контролировать себя и других и избегать контакта с собой и окружающими уменьшается.

Постепенно отпуская контроль и избегание и перенаправляя внимание и энергию на личное выздоровление, мы перестаём столь остро чувствовать себя подавленными жизненными обстоятельствами. Душевный покой растёт. Мы также успешнее передаём жизни других заботе Бога.

Мы можем не осознавать, насколько сильно изменилась наша жизнь и обстоятельства, потому что изменения часто незаметны. Они происходят день за днём, и мы можем их не видеть. Взгляд на то, как далеко мы продвинулись за последний месяц, полгода, год или несколько лет, может убедить нас в постоянном Божьем присутствии и заботе.

Бывают обстоятельства, в которых нам кажется, что Бог не может или не хочет помогать. Мы можем вернуться к прежним созависимым моделям выживания. Присмотревшись, мы обнаруживаем, что снова действуют страх, стыд или страх стыда. Мы можем вновь встать на путь к душевному покою, молясь о Божьей помощи и руководстве, разговаривая со спонсорами и друзьями в выздоровлении и пересматривая первые три Шага.

День за днём мы укрепляем отношения с Богом. Ставя их на первое место, мы ответственнее относимся к выздоровлению. Каждый день нам полезно обновлять решение препоручить волю и жизнь заботе Бога.

Продолжая это делать, мы всё больше доверяем Богу. С помощью Высшей Силы, программы Сообщества, заботы и поддержки спонсоров и друзей в выздоровлении мы можем стремиться к жизни, наполненной равновесием, силой и душевным покоем.

Разрешив духовную дилемму и укрепив доверие к любящей заботе Бога, как мы Его понимаем, мы готовы начать исцелять отношения с собой. Четвёртый Шаг начинается этот процесс исцеления.

Четвёртый Шаг

Провели глубокую и бесстрашную нравственную инвентаризацию самих себя.

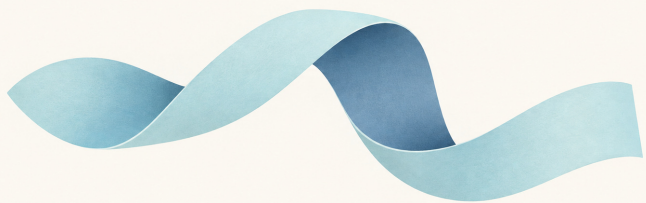
Глубокую и бесстрашную. Глубокое исследование означало внимательно рассмотреть, чтобы найти утраченное или скрытое; узнавать, учиться, искать; проводить тщательное изучение. Бесстрашие означало мужество, смелость и стойкость. Если исследование означало поиск утраченного или скрытого, мы действительно стояли на пороге великого приключения — открытия своего истинного «я». Но слово «бесстрашную» было отдельной историей. Многие всё ещё считали невозможным подойти к этому процессу без страха. Нас утешали другие, чувствовавшие то же самое. Мы понимали, что не одиноки, что отправляемся в путь с Богом, который будет мягко вести нас.

Нравственную инвентаризацию самих себя. Первая часть Шага определяла отношение, с которым мы работаем: исследовательское и бесстрашное. Вторая часть Четвёртого Шага задавала предмет и направление работы. Инвентаризация должна касаться только нас самих и нашего поведения в стольких жизненных ситуациях, сколько мы можем вспомнить. У слова «нравственный» много синонимов. Среди них — честный, прямой, справедливый и открытый. Смысл

Четвёртого Шага ясен: инвентаризация самих себя должна быть честной и прямой, а не осуждающей или жестокой.

Для тщательной инвентаризации необходимо перечислить достоинства и недостатки. Это даст настоящему уравновешенную картину самих себя. Некоторым труднее обнаружить хорошие стороны, чем посмотреть в лицо недостаткам. Другим признание положительных качеств делает работу менее болезненной. Что бы мы ни чувствовали по этому поводу, нас побуждали делать и то и другое, поскольку каждая сторона важна для тщательной инвентаризации.

До сих пор мы сосредоточивались на установлении или обновлении отношений с Богом, как мы Его понимаем. В Четвёртом Шаге мы начинаем духовный путь исцеления отношений с собой.



Многие верования, религии и философские учения говорят об очищении души ради духовного развития. Как мы кипятим речную воду, чтобы удалить примеси и сделать её пригодной для питья, так и нам необходимо пройти этот процесс, чтобы полнее пить из источника жизни. При этом мы лучше способны отделить и оценить своё добро, различая его и нездоровые мысли и поведение.

Очищение начинается с честной и тщательной самооценки в работе по Четвёртому Шагу. Мы обращаемся к этому Шагу, чтобы продолжить освобождение и помочь себе стать тем, кем задумал нас Бог.

Четвёртый Шаг может казаться непосильным, потому что он часто пробуждает воспоминания, особенно связанные с болью, стыдом и виной, которых мы старались избегать. Мы возвращаемся к первым трём Шагам. Вспоминаем своё бес-

силе и неуправляемость своей жизни. Думаем о силе и надежде, которые обретаем в отношениях с Высшей Силой. Обращаемся к спонсорам и другим участникам Сообщества за поддержкой и руководством. Мы знаем, что не одиноки. Многие прошли этот Шаг до нас. Мы полагаемся на Бога, который ведёт нас в этом непростом путешествии внутрь себя.

Мы помним: мужество выполнить этот Шаг рождается не из отсутствия страха, а из готовности пройти через него. Мы стремимся понять свои сильные и слабые стороны, свои внутренние достоинства и недостатки, кто мы и какими стали в результате созависимости. Мы ищем понимания, а не повода разжигать самоосуждение.

Этот Шаг — часть нашего исцеления, своего рода эмоциональная операция, требующая мягкости и заботы. Нам помогают понимание, поддержка, руководство и опыт наших спонсоров и друзей в выздоровлении.

Есть разные способы выполнить Четвёртый Шаг. Один из них показан в таблицах на страницах [44](#) и [45](#). Рассматривая свою прошлую и нынешнюю жизнь, мы составляем список тех, на кого повлияло наше созависимое поведение. Включаем Бога, себя, партнёров, детей, друзей, родственников, сослуживцев и людей, с которыми участвуем в различных занятиях. Во второй колонке мы перечисляем своё созависимое поведение в отношениях с каждым человеком на протяжении этих отношений. Конкретные поступки бывает трудно вспомнить. Их можно рассмотреть в пяти областях: эмоцио-

нальной, физической, сексуальной, духовной и интеллектуальной. Наше поведение могло включать следующее:

Ложь; отстранение.

Манипулирование; наказание.

Избегание; обесценивание.

Отрицание; оскорбление.

Пассивность; ожесточение.

Агрессивность; жестокое обращение.

Обида; слияние.

Вспышки ярости; повышенная настороженность.

Молчание; чрезмерный контроль.

Превращение другого в жертву; чрезмерное угождение.

Оставление; насмешки.

Осуждение; беспомощность.

Пренебрежение; пристыживание.

Ненависть.

Этот список не исчерпывающий; мы предлагаем его как отправную точку для исследования. Чтобы быть честными и тщательными, нам нужно спросить себя, обращались ли мы таким образом с Богом, собой и другими. Проявляли ли мы жестокость, оставляли ли, вступали ли в отношения слияния или пренебрегали ли Богом, собой либо другими в эмоциональном, физическом, сексуальном, духовном или интеллектуальном отношении? Поскольку наше поведение могло быть реакцией на дурное обращение других, некоторые со-зависимые поступки легко объяснить или оправдать. Но это

лишь поддерживает и продлевает такое поведение, не помогая нам признать свою ответственность за его изменение.

Затем мы создаём третью колонку, чтобы понять, какие чувства побуждали нас к созависимому поведению. Четвёртая колонка помогает определить последствия этого поведения для другого человека, для нас и для отношений. Последняя, пятая колонка помогает выяснить наши чувства по поводу своего созависимого поведения, чувств, которые им движут, и его последствий. На следующих двух страницах приведён пример такой схемы.

Пример инвентаризации

Человек: Мать

Моё созависимое поведение и реакции: Трижды, когда у меня не было денег, я выдумывал ложь, чтобы получить от неё деньги.

Чувства, которые побуждали меня так действовать: Стыд за безответственное отношение к собственным финансам. Страх её оценки. Страх и гнев из-за необходимости отвечать за свои финансы и обращаться за помощью.

Последствия для этого человека, для меня и для отношений: Отказ от собственной финансовой ответственности.

сти и пренебрежение ею сохраняли мою финансовую и эмоциональную зависимость от неё. Я манипулировал ею, чтобы она финансово отвечала за меня. Это удерживало меня в роли ребёнка в наших отношениях, вместо равноправия.

Мои чувства по поводу своего поведения и его последствий: Грусть, стыд, вина.

Человек: Отец

Моё созависимое поведение и реакции: Я продолжал испытывать обиду, гнев и горечь из-за его сексуального, словесного и физического насилия надо мной, не обращаясь за помощью и не разбираясь с этим. (Когда я был рядом, он делал вид, что всё хорошо.) И так далее.

Чувства, которые побуждали меня так действовать: Страх, гнев и стыд перед необходимостью разобраться с этими вопросами. Страх, что он будет жестоко обращаться со мной или оставит меня, если я скажу, что посещаю Сообщество или терапию. Страх, что меня назовут сумасшедшим и объявят «плохим» в семье.

Последствия для этого человека, для меня и для отношений: Продолжающаяся утрата любви и близости с ним. Риск, что мои дети будут разыгрывать в своём поведении мои скрытые чувства к нему. Я оставлял без внимания собственные чувства и пренебрегал ими. Мне приходилось использовать гнев, обиду и горечь, чтобы скрывать боль, страх

и стыд из-за пережитого насилия. Я не учился защищать себя — ни прямо в отношениях с ним, ни каким-либо здоровым способом, который помог бы ощутить внутреннюю силу в отношениях с жестокими мужчинами.

Мои чувства по поводу своего поведения и его последствий: Одиночество, грусть, стыд, страх и гнев.

Человек: Джоан (жена)

Моё созависимое поведение и реакции: Она обрушила на меня свой гнев в парке, а я после этого молчал пару дней.

Чувства, которые побуждали меня так действовать: Страх и ужас, что она разозлится или бросит меня, если я постою за себя. Страх, что она начнёт искать кого-то другого. Страх и гнев, что она представит меня виноватым.

Последствия для этого человека, для меня и для отношений: Я оставил без внимания собственные чувства и пренебрёг ими. Не защитив себя, я пренебрёг собой и отношениями. Я позволил ей продолжать вспышки ярости. Я контролировал её молчанием. Наказывая её молчанием, я поддерживал отсутствие близости.

Мои чувства по поводу своего поведения и его последствий: Одиночество, грусть, страх, стыд, вина.

Пример инвентаризации: продолжение

Человек: Бонни (дочь)

Моё созависимое поведение и реакции: Через несколько дней после того, как Джоан кричала на меня в парке, я вспылил и выместил всё на Бонни за то, что она не вынесла мусор. После этого между нами с Джоан всё было хорошо!

Чувства, которые побуждали меня так действовать: Месяцы гнева, обиды, боли и стыда из-за вспышек ярости Джоан, о которых я никогда не говорил с ней и с которыми совсем не разбирался.

Последствия для этого человека, для меня и для отношений: Я оставил без внимания чувства, связанные с поведением и вспышками ярости Джоан, и пренебрёг ими. Я закрепил за Бонни роль эмоционального козла отпущения. Я ещё сильнее отдалил нас друг от друга. Я усилил её страх и недоверие ко мне. Я укрепил представление Бонни о том, что вспышки ярости — часть отношений и что это допустимо.

Мои чувства по поводу своего поведения и его последствий: Грусть, стыд, вина, страх.

Человек: Аллен (начальник, друг)

Моё созависимое поведение и реакции: Он рассказал коллегам нечто личное, чем я поделился с ним по секрету. Я разозлился и на следующий день позвонил на работу, сказав, что болен, чтобы не встречаться с ними.

Чувства, которые побуждали меня так действовать: Страх увольнения, если я скажу ему, насколько зол. Страх потерять дружбу, если скажу ему о своём гневе. Страх его реакции при коллегах. Страх, что он и коллеги сочтут меня слишком чувствительным. Боль из-за того, что друг нарушил моё доверие.

Последствия для этого человека, для меня и для отношений: Я оставил без внимания собственные чувства и пренебрёг ими. Я потерял доверие к себе и к своей способности отстаивать себя, а также доверие к нему; нарушил собственную целостность. Утратил близость с другом. Из-за нечестности потерял целостность в дружбе. Укрепил убеждение, что другим допустимо разглашать доверенные мной сведения.

Мои чувства по поводу своего поведения и его последствий: Грусть, одиночество, гнев, вина, стыд, страх.

По мере продвижения в этой работе мы видим, как проявляются наши созависимые модели. Часто мы реагируем на людей сходным образом или впадаем в крайности — как ко-

гда-то реагировали на родителя или влиятельного взрослого в детстве. Мы нередко словно надеваем на нынешнего человека лицо другого, не позволяя себе увидеть его истинного. Неосознанно мы воссоздаём подобные или нездоровые и жестокие модели во взрослых отношениях. Сегодня мы должны принять ответственность за это поведение, хотя усвоили его в детстве.

Чтобы тщательно исследовать и понять отношения с собой и уравновесить работу по Четвёртому Шагу, необходимо также изучить сильные стороны, достоинства и положительное поведение. Для этого полезно вернуться к предыдущей схеме. Мы делаем это с намерением составить новый список этих людей и определить своё положительное, здоровое, уместное и любящее поведение в отношениях с каждым.

В новый список мы добавляем людей, которые не сталкивались с нашим созависимым поведением, но испытывали на себе наши сильные стороны, достоинства и положительные поступки. Полезно также включить столбец с чувствами по поводу этих сильных сторон, достоинств и положительного поведения в каждом отношении. Возможно, стоит добавить и столбец, отмечающий случаи, когда мы действовали здоровее, чем раньше, чтобы увидеть продвижение на пути выздоровления.

Некоторым трудно распознать такое поведение. Полезные

открытия могут принести вопросы спонсорам, друзьям в выздоровлении, партнёрам и родственникам о наших сильных сторонах и положительных поступках. С открытым сердцем и разумом мы должны стараться слушать то, чем они делятся. Иногда стыд и страх прошлого легко заставляют нас пасть духом. Как скатерть скрывает красоту хорошего дубового стола, так стыд и страх скрывают от нас данную Богом красоту, талант и добро.

Рассматривая отношения с собой более уравновешенно, мы начинаем понимать, что вовсе не являемся плохими людьми. Усвоенные в детстве послания стыда о нас самих неправдивы. Именно таким образом многие научились созависимому поведению.

Необходимо помнить: нельзя использовать свои сильные стороны и положительные поступки, чтобы преуменьшать чувства, связанные с созависимостью. Чтобы измениться, мы должны сохранять ответственность за это поведение и свои чувства по его поводу. Сегодня мы не жертвы. Мы больше не можем обвинять людей, места или вещи в своих проблемах и созависимом поведении.

Исследуя отношения с собой в работе по Четвёртому Шагу, мы становимся смиреннее. Это помогает открыть дверь, чтобы увидеть, принять и начать любить себя такими, какие мы есть. Из этого состояния смирения мы готовы выполнить Пятый Шаг.

Пятый Шаг

Признали перед Богом, собой и другим человеком истинную природу наших ошибок.

Признали перед Богом, собой и другим человеком. По предложению друзей из Сообщества, уже работавших по этим Шагам, мы решили рискнуть и раскрыться, хотя боялись этого, самым безопасным способом — перед Высшей Силой. Признавая сначала перед Богом, мы напоминали себе, что основа выздоровления духовна.

Поддерживаемые другими участниками Сообщества, мы продолжали эту часть Пятого Шага, и со временем тяжесть того, что держали запертым внутри, начала ослабевать. Признание перед собой стало средством принятия себя.

В Четвёртом Шаге мы начали очищение, осознавая себя, своё созависимое поведение и зависимости. Мы зажгли спичку и держали её, чтобы осветить те стороны себя, которые не могли или не хотели видеть.

В Пятом Шаге очищение продолжается. Мы подносим спичку к духовной свече ответственности. Принять ответственность перед Высшей Силой, собой и другим человеком за чувства, поведение и зависимости крайне необходимо для выздоровления. Без ответственности наша духовная

программа неполна, и мы продолжаем играть Бога или передавать эту роль другим.

Размышляя о работе по этому Шагу, многие испытывают сильные чувства. Некоторые боятся поделиться инвентаризацией с другим человеком, думая, что никто не мог быть столь плохим. Другие боятся критики, осуждения или унижения за совершённое. Некоторые хотят оправдаться и преуменьшить результаты инвентаризации, обвиняя других в своём поведении. Кто-то боится того, что почувствует к себе, рассказывая об инвентаризации.

Эти страхи естественны при первом выполнении Пятого Шага. Хотя приближение к нему может вызывать сильные чувства, многие обнаруживают: делаясь сильными и слабыми сторонами с Богом и другим человеком, мы обретаем новое принятие, смирение и сострадание к себе.

Нам полезно уделить время и размышление выбору подходящего человека для Пятого Шага. Есть ли тот, с кем безопасно делиться тайнами? Есть ли человек, которому можно доверить их сохранение? Многие проходят Пятый Шаг со спонсорами. Некоторые — со священнослужителем, духовным наставником или терапевтом. В любом случае важно выполнить Пятый Шаг с человеком вне семьи, который способен быть объективным, любящим, заботливым и сострадательным. Мы ищем того, кто понимает созависимость, её разрушительное действие и процесс выздоровления.

Выполняя Пятый Шаг с выбранным человеком, мы долж-

ны помнить: мы позволяем Высшей Силе осветить нашу темноту исцеляющим духовным светом. Необходимо быть тщательными и честными. Соккрытие частей прошлого продолжает держать нас в рабстве. Делясь прошлым с Богом, собой и другим человеком, мы можем понять: Бог всегда знает то, что мы скрываем или не способны видеть. Мы узнаём, что Бог никогда не оставляет нас, но мы сами себя оставляем.

После Пятого Шага мы часто обретаем ещё более глубокое осознание своего бессилия и неуправляемости и здоровое уважение к ним. Многие испытывают огромное облегчение и новую духовную и эмоциональную свободу от уз прошлого. Для одних это происходит сразу; для других — постепенно, как пробуждение на продолжающемся пути выздоровления.

Мы можем почувствовать более глубокую благодарность за Божью помощь и процесс выздоровления. В тихом размышлении мы осознаём потери, но понимаем: лишь благодаря Божьей благодати мы дошли до этого места.

Мы больше не пребываем в неведении о том, кто мы и что совершили. Осознание всегда приносит ответственность. Мы должны продолжать стремиться менять созависимые мысли и поведение с помощью Высшей Силы.

Мы помним, что этот Шаг не является мгновенным исцелением прошлых и нынешних проблем. Необходимо продолжать путь выздоровления и очищение, укрепляя готовность через работу по Шестому Шагу.

Шестой Шаг

Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.

Полностью подготовили себя. Нам напоминали: это означает полную готовность. Выполнение Пятого Шага было значительной частью подготовки. Мы внимательнее рассмотрели эти слова и обнаружили, что можем проверить их в повседневной жизни.

К нам пришёл ответ: все наши дефекты характера в той или иной мере были порождением своеволия. Они служили инструментами выживания в прошлом; и хотя казалось, что они обеспечивают благополучие, теперь их было недостаточно. Мы хотели жить, а не просто выживать, и для этого требовалось начать с чистого листа.

Чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера. Нам предложили смотреть на недостатки как на защитную оболочку, из которой мы выросли. Держаться за них было бы столь же саморазрушительно, как птице сохранять часть скорлупы или бабочке цепляться за остаток кокона. На этом этапе выздоровления дефекты характера уже совсем не защищали нас. Это был лишний груз, тянувший вниз и часто мешавший видеть собственный потенциал.

Шестой Шаг просит нас начать положительные действия для изменения дефектов характера, описанных в Четвёртом Шаге. Это часть очищения. Теперь мы должны применить веру и доверие, развитые во Втором и Третьем Шагах, и полнее воплотить их в действии. Так мы берём решение поручить волю и жизнь заботе Бога и продвигаемся ещё на один Шаг, обретая готовность к тому, чтобы Бог избавил нас от всех дефектов характера.

Дефекты характера могли хорошо служить нам, несмотря на свою разрушительность. Пересматривая схему Четвёртого Шага, мы видим ужасные последствия того, что держимся за них. Нам почти не остаётся другого выбора, кроме как отпустить их.

Чтобы выполнить Шестой Шаг, мы проверяем свою подготовленность и готовность. Будем ли мы продолжать опираться на созависимое поведение в отношениях с Богом, собой и другими? Или примем вызов перемен в своей жизни?

Многие спрашивают: «Мне нужно стать святым?», «Мне нужно совершенно выполнять программу выздоровления?», «Как я буду защищать себя?», «Что я буду делать?» Со временем мы узнаём, что совершенство недостижимо в этой жизни, а стремление к нему — черта, порождённая созависимым прошлым. Вместо этого необходимо посвятить себя продвижению с его подъёмами и спадами, на каком бы этапе жизни мы ни находились. Важно не использовать «продвижение» или «попытки» как оправдания либо прикрытие

страха и нежелания идти вперед.

У некоторых размышление о подготовленности и готовности вызывает страх, потому что мы не знаем, как действовать здоровым образом. Некоторые сопротивляются переменам или боятся потерять власть.

Так или иначе дефекты характера проявляются, чтобы дать чувство власти, каким бы ложным оно ни было. Чтобы перейти от своеволия и бессилия к более здоровой жизни, нужна помощь Высшей Силы. Только она может устранить дефекты характера, служившие нам нездоровой обороной, защитой и ложной властью.

Исследуя подготовленность и готовность выполнить Шестой Шаг, мы считаем полезным снова делиться мыслями и чувствами на собраниях Сообщества, со спонсорами и друзьями в выздоровлении. Прежде всего мы ищем помощь и руководство Высшей Силы через молитву и медитацию. Мы вновь помним: мужество возникает не из отсутствия страха, а из готовности пройти через него. Только благодаря Божьей Силе мы достигаем истинного и значимого продвижения. Иногда наша готовность отпустить совсем мала. Но даже самая малая готовность открывает дверь исцеляющей Силе Бога.

Подготовленность, готовность и продвижение — ключевые слова в процессе изменения наших дефектов характера. Опыт показывает: многие из них Бог может устранить без усилий с нашей стороны. Другие требуют сознательного вни-

мания и работы под руководством и с поддержкой Бога и Сообщества. Некоторые дефекты бывают сложными и требуют дополнительного руководства специалистов.

Если мы полностью готовы — тщательно подготовлены и согласны на то, чтобы Бог избавил нас от всех дефектов характера, — пора продолжить положительные действия и перейти к Седьмому Шагу.

Седьмой Шаг

Смиренно попросили Бога устранить наши недостатки.

Смиренно попросили Бога. После долгих размышлений мы определили смирение как свободу от ложной гордости и высокомерия. Истинное смирение позволяло видеть вещи такими, какие они есть. Мы не станем приказывать Высшей Силе устранить недостатки. Не станем и умолять. Вместо этого мягко и спокойно попросим.

Устранить наши недостатки. Попросив Бога устранить недостатки, многие переживали их утрату с грустью. Мы не ожидали, что станем горевать о том, что считали вредным для счастья. Мы начали понимать, что эти «старые друзья» хорошо служили нам. Как детский спасательный круг, который больше не подходит, мы откладывали их в сторону. С Божьей помощью мы учились плавать.

Седьмой Шаг помогает завершить духовное очищение в отношениях с собой. Он ещё глубже открывает сердце отношениям с Богом.

Искреннее смирение — жизненно важная часть этого Шага. Без него для действия Высшей Силы внутри нас и через нас остаётся мало места. Седьмой Шаг помогает признать несовершенство. Каждый из нас различен, но смирение поз-

воляет ощутить истинное духовное равенство с другими.

Так или иначе каждый достигает собственного «дна» в зависимости. Мы испытываем глубокое бессилие. Мы узнаём, что Бог может помочь, если мы готовы выполнять свою часть работы по помощи себе. Мы вверяемся Божьей воле для нашей жизни. Мы открываем глаза на разрушительное влияние созависимого поведения во всех отношениях. Мы раскрываем подлинную глубину созависимости Богу, себе и другим. Мы признаём, что лучшие попытки участвовать в по-настоящему любящих и близких отношениях с Богом, собой и другими не принесли успеха.

Каждая сторона работы по Шагам приносила всё более глубокое понимание и переживание нашей человеческой природы. Искреннее смирение питает желание, подготовленность и готовность к тому, чтобы Бог устранил дефекты характера. Именно из этой искренней и смиренной позиции мы готовы выполнить Седьмой Шаг.

При этом многие ищут в сердце молитву и общение с Богом, выражающие истинные чувства. Некоторым помогает следующая молитва:

В этот момент я прошу свою Высшую Силу устранить все мои недостатки, освобождая от бремени прошлого. В этот момент я вкладываю свою руку в руку Бога, доверяя, что ощущаемую пустоту наполняет безусловная любовь моей Высшей Силы ко мне и к людям моей жизни.

Выполняя Седьмой Шаг, мы позволяем Высшей Силе направлять жизнь и исцеление созависимого поведения. Мы начинаем понимать: выздоровление может продолжаться лишь благодаря любви и заботе Высшей Силы. Мы больше не играем Бога и не ставим других в эту роль. Мы становимся партнёрами своей Высшей Силы. Мы просим Божьей помощи, применяя новое здоровое поведение в отношениях с Богом, собой и другими.

Хотя мы можем продолжать некоторые созависимые поступки, мы обретаем уверенность: независимо от сроков и способов Бог продолжит устранять недостатки. Мы просим Его устранять их по мере возникновения и при необходимости ищем дополнительную помощь. Мы должны стараться сохранять последовательную подготовленность и готовность. Благодаря этому наше взрослеющее, более здоровое «я» будет продолжать проявляться.

Выполнив первые семь Шагов, мы создаём прочную основу отношений с Богом и собой. Мы начинаем ощущать возможность выбора в жизни. Мы осознаём саморазрушительные мысли и поступки и начинаем заменять их положительными мыслями и здоровым поведением. Мы всё дальше уходим от стыда и страха к ещё большему принятию себя и других. По мере продолжения этого преобразования мы замечаем растущую внутреннюю силу. Люди и ситуации, которые пугали, злили, подавляли или подчиняли нас, теряют власть. Мы развиваем принятие себя и личную целостность.

Теперь, обрета большую силу, пора начать исцелять отношения с другими через Восьмой Шаг.

Восьмой Шаг

Составили список всех людей, которым мы причинили вред, и обрели готовность возместить его им всем.

Составили список. В первой половине Восьмого Шага нам предложили перечислить всех, кому причинила вред наша личная неуправляемость. Наше имя стояло первым по очевидной причине. Мы были меньше всех способны спастись от собственной созависимости и поэтому в большинстве случаев получали самые тяжёлые раны. Сначала необходимо изменить поведение по отношению к себе.

Хотя никакой наш поступок в детстве не мог оправдать жестокость, которую мы пережили, здесь важно выяснить, причиняли ли мы вред себе или другим, выплёскивая ярость, горе или боль из-за прошлой несправедливости.

Обрели готовность возместить вред им всем. Цель Восьмого Шага — сосредоточить внимание на готовности встретиться с теми, кому мы причинили вред. Именно обретение готовности становилось препятствием. Мы задавались вопросом, что можно сделать, чтобы подготовиться к новой задаче.

Прощение себя должно было стать важным средством выхода из созависимости к здоровым,

целостным отношениям с Богом, собой и другими людьми.

До этого момента мы значительно продвинулись в установлении, обновлении и исцелении отношений с Богом и собой. Пора направить внимание и энергию на исцеление отношений с собой и другими — как прошлых, так и нынешних. Восьмой Шаг помогает подготовиться к прямому и положительному принятию ответственности перед другими за созависимое поведение.

Восьмой Шаг состоит из двух частей. Сначала мы сосредотачиваемся на составлении списка. Затем — на возмещении вреда.

Составляя список, мы считаем полезным обратиться к инвентаризации Четвёртого Шага. Мы пересматриваем её и выделяем имена всех, кому причинили вред, включая Бога и самих себя. Нам может казаться, что некоторые стороны инвентаризации можно не выделять: ведь некоторые люди, возможно, не знают о причинённом им вреде. Однако на этом этапе выздоровления важно включить даже самые незначительные неуместные поступки. Как и во всей предыдущей работе, необходимо быть полностью честными с собой в отношении людей, которым мы причинили боль.

Поскольку мы выросли в семьях, где могли существовать жестокое обращение, оставление, пренебрежение, слияние, алкоголизм, сексуальная зависимость, расстройства пищевого поведения или любые другие зависимости, нужно ясно по-

нимать, как это повлияло на взрослую жизнь. Игнорировали ли мы отношения с Богом или принимали их как должное? Обвиняли ли Бога, себя или других в жизненных переживаниях? Стали ли мы из-за эмоционального насилия критичными и осуждающими по отношению к себе или другим? Игнорировали ли из-за пережитого пренебрежения собственные потребности или потребности партнёров и детей? Удерживали ли мы втайне обиду, горечь или ненависть к тем, кто пренебрегал нами, жестоко обращался или оставлял нас в детстве и во взрослой жизни? Можем ли мы отпустить страх и обиду как ложную власть и установить здоровые границы с теми, перед кем были бессильны?

Такие вопросы необходимо задавать себе, составляя список и обсуждая его со спонсором. При этом могут добавиться новые имена. Когда мы почувствуем, что список составлен тщательно, переходим ко второй половине Восьмого Шага.

Эта часть просит обрести готовность возместить вред. Нам снова предоставляется возможность отпустить свою волю или контроль и позволить Высшей Силе руководить нами. Мы помним, почему пришли в программу «Анонимных Созависимых». Большинство приняло обязательство быть готовыми пойти на всё необходимое ради выздоровления. Возмещение вреда за прежние ошибки — важная и жизненно необходимая часть процесса.

Во многих случаях готовность оказывается самой трудной частью Шага. Естественно испытывать страх, размышляя о

готовности возместить вред: мы буквально встречаемся лицом к лицу со своим созависимым прошлым.

Некоторые боятся встретиться с членами родительской семьи или людьми, которых умело избегали многие годы. Некоторые боятся реакции других на возмещение вреда. Кто-то боится последствий своего прежнего созависимого поведения.

Какими бы тяжёлыми ни были последствия, необходимо быть готовыми разобраться со всеми. Мы должны быть готовы принять ответственность во всех областях жизни: духовной, семейной, дружеской, а также сексуальной, общественной, деловой, финансовой и правовой. Мы должны встретиться с обоснованными последствиями своего созависимого поведения. Мы больше не беспомощные жертвы или обидчики. Рационализация, осуждение, откладывание, объяснения, избегание, преуменьшение и манипуляции теперь — бесполезные инструменты созависимого прошлого. Их заменили готовность и честность.

Эмоциональные раны и границы могут требовать дополнительной работы и исцеления, прежде чем мы будем готовы выполнить этот Шаг с некоторыми людьми из списка. Со временем готовность придёт. Однако мы должны принять обязательство исцелять эти раны и границы и выполнить Восьмой и Девятый Шаги, когда обретём силы.

Наша задача — перечислить точную природу ошибок, принять и простить себя за них, обрести готовность возме-

стить вред тем, кого мы обидели, и встретиться с обоснованными последствиями своих действий. Результат усилий мы оставляем Богу. Мы научились доверять: в Божье время и Божьим способом результат готовности и честности всегда служит благу всех участников.

Мы помним: возмещение вреда бессмысленно без готовности и усилий по изменению созависимого поведения. Иначе мы просто накладываем временный пластырь на проблему. Рано или поздно она возвращается.

В работе по этому Шагу сила и поддержка спонсора и друзей в выздоровлении бесценны. Спонсор помогает определить, что и насколько подробно рассказать каждому человеку из списка. Мы можем отрепетировать возмещение вреда со спонсором, чей опыт даёт надежду и усиливает готовность. Самое главное — мы полагаемся на Высшую Силу, чтобы обрести мужество сохранять готовность возмещать вред.

Через прощение себя, со смиренно и духовно укреплёнными честностью и достоинством, мы можем обратиться к тем, кому причинили вред, и попытаться исправить ошибки. Мы готовы выполнить Девятый Шаг.

Девятый Шаг

Лично возмещали причинённый этим людям вред, где только возможно, кроме случаев, когда это могло навредить им или другим.

Лично возмещали вред... где только возможно. Так мы нашли способ возмещения: признать своё вредное поведение и чувства другого человека по этому поводу, а затем изменить собственное поведение.

Кроме случаев, когда это могло навредить им или другим. Мы рассмотрели это утверждение с разных сторон и включили самих себя в слово «другим».

Нельзя было приступать к возмещению вреда с ожиданиями от тех, кому мы должны его возместить. Это могло бы причинить нам боль разочарованием и, возможно, обидой.

Чтобы выполнить свою часть исцеления всех отношений, необходимо выполнить Девятый Шаг. Именно к этой работе мы готовились в Восьмом Шаге. Подготовка будет недостаточной, если мы подходим к Девятому Шагу с любым побуждением, кроме просьбы о высшем Божьем благе. Мы возмещаем вред только ради исцеления созависимости, а не для

того, чтобы каким-либо образом манипулировать другими.

Кроме того, мы рискуем потерпеть неудачу, подходя к Шагу с ожиданиями о результате. Некоторые прежде всего ожидают личной ответственности от тех, кто причинил вред нам. Мы верим, что боль облегчится, если другие тоже возместят вред. Если наши побуждения к возмещению и переменам основаны на ожидании, что другие теперь будут нас любить, прощать, принимать или станут нам доступны, вероятно глубокое разочарование. Нельзя ожидать и того, что всё пойдёт по-нашему.

Эти ожидания различаются у разных людей и обычно коренятся в страхе: страхе, что результат окажется не таким, как мы выбрали. Как мы разбирались со страхами возможных последствий в Восьмом Шаге, так и здесь нужно очистить разум от ожиданий, передать страхи Богу, искать поддержку Сообщества и просить Божьей помощи, чтобы отпустить.

Приступая к каждому возмещению, мы помним, что Бог действует через нас, и просим присутствия и руководства Высшей Силы. Мы ищем помощь спонсоров и друзей в выздоровлении, чтобы определить наилучший настрой для служения Богу, другим и себе через возмещение вреда. Мы позволяем Высшей Силе управлять нашей жизнью.

При личном возмещении вреда мы рекомендуем простое, прямое и конкретное общение. Мы обращаемся к Богу, себе и другим с состраданием и пониманием, сохраняя смирение,

духовность и границы настолько хорошо, насколько можем.

Высшая Сила всегда была рядом. Если в прошлом мы вели себя неподобающим образом по отношению к Богу, первое возмещение вреда мы должны Ему. Некоторые выполняют этот Шаг с Богом по правилам своих религиозных или духовных организаций. Другие пишут письмо и читают его Богу в Его присутствии. При этом важно выделить время на медитацию с Богом, чтобы ощутить Его любовь, заботу и прощение.

Хотя есть много творческих способов возместить вред Богу, лучший — жить всё более здоровой и любящей жизнью.

Если мы проявляли созависимость с другими, вероятно, мы были созависимы и по отношению к себе. Следующий шаг — лично возместить себе вред за самооставление, пренебрежение собой и жестокое обращение с собой.

Нам может помочь письмо себе с описанием неуместных поступков по отношению к себе. Читая письмо о возмещении вреда, мы можем представить, что рядом в комнате находимся мы сами и/или наше детское «я». Можно попросить спонсора присутствовать. Или выделить время, чтобы встать перед зеркалом, смотреть себе в глаза, рассказать об ошибках и возместить вред. Каким бы способом мы ни решили выполнить этот Шаг с собой, важно начать относиться к себе с любовью, уважением и заботой.

Затем мы обращаемся ко всем остальным в списке. По-

лезно сначала рассказать им, как мы пришли к этому моменту жизни и выздоровления. Затем мы делимся ошибками и возмещаем вред. Это не время спорить, дискутировать, критиковать или осуждать других. Мы оставляем суждение Богу. Когда мы описываем неподобающее поведение и возмещение вреда, другие могут отреагировать гневно. Они могут почувствовать боль или проявить понимание. Наша задача — слушать и признавать их чувства.

Простая формула и ориентир для каждого возмещения вреда:

«...признать своё вредное поведение и чувства другого человека по этому поводу, а затем изменить собственное поведение».

Мы рекомендуем рассказывать, что конкретно делаем для изменения поведения. Со временем, когда поступки станут соответствовать словам, люди, которым мы причинили вред, смогут полнее доверять нам.

Некоторые могут считать созависимое поведение нормальным и захотят обесценить его и наше возмещение. Принимая это отсутствие понимания и вновь подтверждая ошибки и возмещение вреда, мы сохраняем границы и верный взгляд на выздоровление. Мы помним: мы приводим в порядок свою часть каждого отношений, независимо от того, как ситуацию видят другие.

Некоторые из тех, кому мы должны возместить вред, могли умереть или быть недоступны для поиска. Письма, про-

читанные Богу и спонсору, помогают выполнить этот Шаг. Однако мы остаёмся готовы выполнить его с теми, кого не удалось найти, если в будущем появится такая возможность.

Некоторые ошибки могут касаться финансового возмещения, правовых или деловых вопросов, эмоциональных или сексуальных проблем и других деликатных областей. Такое возмещение может потребовать предварительного исследования. Разговор со спонсором и друзьями в выздоровлении и обращение за руководством к духовным наставникам, юристам, терапевтам и другим специалистам могут чрезвычайно помочь определить наилучший подход к каждому возмещению.

Необходимо также признать: некоторые двери лучше оставить закрытыми. Хотя мы можем быть готовы, процесс возмещения способен причинить дополнительный вред некоторым людям и их семьям. Просьба к Высшей Силе о проницательности и обсуждение каждой ситуации со спонсором и друзьями в выздоровлении обычно приводят к подходящим решениям.

Когда лично возместить вред невозможно, нашим возмещением становится служение другим. Отдавая, мы получаем. По Божьей благодати, с благодарностью предлагая служение, мы обретаем покой в душе, прежде наполненной сожалением и болью.

С помощью Бога и Сообщества мы выполняем Девятый Шаг и освобождаемся от тяжкого бремени созависимости.

Отношения с Богом и собой обретают новую прочную основу, ещё большую духовную силу и свободу. Со временем многие отношения с другими исцеляются. Истинное принятие и прощение становятся надёжными принципами нашего отношения к жизни.

Теперь наша более серьёзная задача — последовательно работать над изменением и улучшением себя как людей. Применяя готовность к этой задаче, мы готовы включить Десятый, Одиннадцатый и Двенадцатый Шаги в ежедневную программу выздоровления.

Десятый Шаг

Продолжали личную инвентаризацию и, когда были неправы, сразу признавали это.

Продолжали личную инвентаризацию. Иногда казалось, что нас мучают страх, ярость, боль или стыд без ясного объяснения. В таких ситуациях мы применяли первые три Шага. Мы признавали бессилие перед этим состоянием и подтверждали веру в Божью силу вернуть нам равновесие. Затем просили Высшую Силу показать то, что необходимо знать о ситуации. Обычно ответ приходил, и мы могли предпринять действия, которые считали уместными. Если ответ задерживался, мы просили терпения и веры.

И, когда были неправы, сразу признавали это. Десятый Шаг словно подразумевал: мы уже продвинулись и стали способны справляться с жизнью даже более зрело, чем представляли возможным. Слова «когда были неправы» напоминали, что не всякая неприятная ситуация создана нами. Они предполагали возможность развивать готовность признавать ошибки, когда вина наша, и мужество устанавливать границы, когда причина в другом.

Практика Десятого Шага как части ежедневной поддерживающей программы помогает каждый день сохранять ответственность, здоровье и дальнейший рост во всех обла-

стях.

Шаги с Первого по Девятый помогли исцелить отношения с Богом, собой и другими. Мы перенесли внимание с себя и других на Бога. Теперь наша главная опора — духовная сила. Мы больше не живём, то ставя себя выше, то ниже других. Мы стремимся менять нездоровое, неуместное поведение, а Десятый Шаг помогает сохранять внимание на этой цели.

Этот Шаг даёт не только последовательность, но и дальнейшее продвижение в нынешних отношениях. Продолжение личной инвентаризации сохраняет готовность менять созависимое поведение. Некоторые привычки глубоко укоренились. Однако наша цель — последовательное продвижение. Мы ищем знакомые созависимые поступки и области, где границы с другими нуждаются в укреплении.

Для многих ежедневный дневник — практический инструмент этой работы. Он становится записью продвижения, роста и тех сторон личности, которые ещё требуют внимания.

В конце дня, с дневником в руках, мы выделяем время для размышления. Некоторые произносят короткую молитву, прося Бога показать всё, что следует узнать о себе за этот день. С благодарностью мы рассматриваем события последних суток. Хотя Шаг предназначен для внимания к ошибкам, полезно также уделять некоторое внимание достоин-

ствам и достижениям в росте и выздоровлении.

Мы спрашиваем себя, не забывали ли периодически обращаться к Высшей Силе. Можем ли сохранять благодарность Богу за всё, что получили сегодня?

Были ли мы резки с коллегами или семьёй после долгого рабочего дня? Жалели ли себя или изолировались от других? Впадали ли в ярость, реагировали ли чрезмерно, проявляли ли пассивную жестокость к кому-нибудь? Принимали ли на себя чужие чувства или обязанности? Позволяли ли людям контролировать нас или манипулировать нами, ничего не говорили, а затем обижались на них?

Эти и подобные вопросы помогают ежедневно честно посмотреть на созависимое поведение и чувства к Богу, себе и другим. Мы проверяем, накапливали ли страх, стыд или обиды на других. Оставляли ли себя, жестоко ли обращались с собой или пренебрегали собой каким-либо образом?

Убедившись, что инвентаризация проведена честно и тщательно, мы помним: нужно быть мягкими к себе, а не стыдить себя. Стыдя себя, мы снова предавались бы жестокому обращению с собой.

Мы определяем, какой вред необходимо возместить и как

сделать это наиболее уместно. Мы не забываем о возмещении Богу и самим себе. Если не уверены в самом здоровом подходе, обсуждаем обстоятельства со спонсором и друзьями в выздоровлении.

Быстрота очень важна для выполнения этого Шага. Откладывая, мы рискуем вовсе не довести дело до конца. Знать, что необходимо сделать для себя, и пренебрегать этим — форма жестокого обращения с собой. Чтобы продвигаться, нужно продолжать работу.

Поскольку быстрота столь важна, мы каждый вечер при инвентаризации возмещаем вред, который должны Богу и себе. Мы также просим Божьей помощи и благодати, чтобы принять и простить себя, и Божьих силы и мужества, чтобы исправить ошибки и изменить поведение.

Со временем полезно пересматривать дневник. При этом некоторые могут увидеть устойчивые области, в которых мы избегаем ответственности и подотчётности в своих отношениях с Богом, собой и другими. Часто это области, где страх, стыд и обиды особенно сильны. Возвращение к ценностям и готовности, установленным в Восьмом и Девятом Шагах, поможет найти более здоровые решения этих вопросов.

Иногда сопротивление бывает сильнее сил, обрётённых в Восьмом и Девятом Шагах. Возможно, мы сталкиваемся с глубоко укоренившимися защитными механизмами детства.

Разговор со спонсором и друзьями в выздоровлении поможет определить, не пробуждает ли человек или ситуация более глубокие, неразрешённые чувства и модели, связанные с кем-то или чем-то из прошлого.

В таких обстоятельствах, как и при других устойчивых созависимых моделях, следующий вариант — повторить Шаги с Первого по Девятый. В некоторых областях, где нам никак не удаётся найти решение, специалисты могут предложить поддержку и руководство. Многим полезно сочетать профессиональную поддержку с укреплением духовной жизни.

Продолжая практиковать Десятый Шаг ежедневно, мы постепенно применяем его к переживаниям в течение всего дня. Растущая осознанность учит замечать ошибочное поведение в момент его возникновения. Прося Божьей помощи, мы сразу возмещаем вред и отмечаем более здоровое поведение для подобных ситуаций в будущем.

Мы развиваем интуитивное чувство того, когда устанавливать границы с другими. При установленных границах мы реже реагируем пассивно или агрессивно, принимаем на себя чужие чувства, установки или восприятие реальности либо отдаём своё чувство собственного «я».

В результате остатки эгоцентричной созависимости начинают исчезать. Мы естественнее принимаем и прощаем себя и других. Мы становимся лучше подготовлены к всё более любящим, близким отношениям с собой и окружающими.

Добавив к программе выздоровления ежедневную практику ответственности через Десятый Шаг, пора расширить отношения с Высшей Силой через Одиннадцатый Шаг.

Одиннадцатый Шаг

Стремились через молитву и медитацию улучшить наш осознанный контакт с Богом, как мы Его понимаем, молясь лишь о знании Его воли для нас и о силе для её исполнения.

Стремились через молитву и медитацию улучшить наш осознанный контакт с Богом, как мы Его понимаем. Поначалу некоторым требовалось руководство. Мы не понимали, где заканчивается молитва и начинается медитация. Нам объясняли: молитва — разговор с Богом. Медитация — слушание Его руководства.

Как именно медитировать и молиться, каждый решает сам. Поскольку осознанный контакт с Богом будет постоянно улучшаться, способы могут меняться по мере духовного роста.

Молясь лишь о знании Его воли для нас и о силе для её исполнения. Как каждый должен проводить свою инвентаризацию, просить устранения своих дефектов характера и возмещать свой вред, так мы узнали: цель Одиннадцатого Шага — улучшить собственную связь с Богом.

Одиннадцатый Шаг направляет наш рост и развитие в духовной программе. Для выздоровления крайне важно помнить: созависимость — духовная дилемма. Через созависи-

мое поведение мы делали людей, места и вещи своими богами, наделяя их значением и властью. Чтобы избежать возвращения к прежней созависимости, необходимо ежедневно развивать более глубокие отношения с Высшей Силой.

К моменту Одиннадцатого Шага многие узнали или вновь убедились, что не одиноки. Возможно, мы никогда не знали отношений с Богом или избегали Высшей Силы из-за созависимости, но Бог всегда был рядом.

На протяжении работы по Шагам мы обновляли или устанавливали отношения с Богом. Как и в любых полноценных отношениях, если хотим сильных и здоровых отношений с Богом, необходимо уделять им время и внимание. Лучше всего это достигается ежедневной молитвой и медитацией.

Для некоторых ежедневная молитва — новый опыт. У других за плечами много лет практики. До выздоровления многие, кто часто молился, спрашивали, почему ничего не меняется или становится хуже. Ответ очевиден: либо мы не прислушивались к ответам, либо не хотели выполнять полученные указания.

Большинство понимает молитву просто как свой способ общения с Богом. Некоторые следуют правилам и определённым молитвам своих религиозных и духовных организаций. Тем, кто не принадлежит к религиозной организации, может помочь опыт спонсора и друзей в выздоровлении.

Если мы всё ещё не уверены, как молиться действенно, прямая просьба к Богу научить нас обязательно принесёт

необходимое. Как и в любом обучении, если мы говорим от сердца и практикуем ежедневно, мы выработаем своё личное, уникальное и действенное общение с Богом.

Если раньше созависимость проявлялась в общении с другими, разумно предположить, что время от времени такое поведение сохранится и в общении с Богом. Поскольку созависимость бывает едва заметной, необходимо следить за ней даже в молитвах.

Молиться только о Божьей воле для нас бывает трудно. Это значит быть готовыми отпустить других и доверить Богу исход их жизни и нашей.

Некоторые, часто не замечая, через молитвы пытаются контролировать результат ситуаций в своей и чужой жизни из-за страхов или иных чувств. В выздоровлении мы узнали, что не управляем чужими жизнями и не получим пользы от попыток контролировать Божью волю. Чтобы продолжить духовный путь, необходимо передать контроль Богу.

Каждый из нас различен: у нас разное происхождение и особые жизненные обстоятельства. Божья воля для одного может не совпадать с Его волей для другого. Когда мы чувствуем побуждение молиться о других, обычно достаточно попросить Божьей любви, воли и высшего блага. Жизнь становится гораздо проще, когда мы эмоционально и духовно отпускаем, молимся лишь о Божьей воле для нас и силе её исполнить, просим Бога руководить нами в течение дня и доверяем результат своих и чужих обстоятельств заботе Выс-

шей Силы.

В отношениях с Богом медитация — способ слушать Его волю и переживать Его присутствие. Некоторые говорят: мы молимся словами, а слушаем сердцем. Чтобы слышать сердцем, необходимо отойти от стремительного ритма повседневных дел, успокоиться и направить внимание к Богу, как мы Его понимаем. Для успокоения внутреннего диалога некоторые используют музыку. Другие опираются на физические и умственные практики. Кто-то просто тихо сидит, закрыв глаза, и позволяет мыслям отдохнуть.

Существует много форм медитации. Поиск подходящей нашим потребностям может занять некоторое время. Какой бы ни была форма, важно позволить себе почувствовать сердечную и духовную связь с Высшей Силой.

Ежедневно медитируя и/или молясь для улучшения осознанного контакта с Богом, мы яснее замечаем Его присутствие во всех сторонах жизни. Мы начинаем видеть и слышать ответы на молитвы из неожиданных источников. Это может происходить непосредственно в медитации или молитве. Иногда мы находим ответы, о которых никогда не молились и которых не представляли.

Хотя для практики этого Шага мы можем выделять определённое время утром или вечером, обращения к Высшей Силе в течение дня тоже помогают улучшать осознанный контакт с Богом. Мы можем произнести молитву благодарности за только что случившееся или попросить Божьей по-

мощи, когда не уверены, какой путь выбрать. Мы можем даже выделить время в перерыв или за обедом, чтобы тихо помедитировать и обновить связь с Божьим присутствием.

Ища Божью волю для конкретных ситуаций, мы можем почувствовать руководство эмоционально отпустить и ничего не делать — не предпринимать шагов и не менять обстоятельства. Когда не уверены в правильном пути, мы рассматриваем возможности со спонсором и друзьями в выздоровлении. Часто иной взгляд проливает свет на Божью волю для нас.

Убедившись в Божьей воле, мы просим благодати, силы и мужества исполнить её. Это особенно важно, когда обстоятельства эмоционально подавляют. Необходимо помнить: Божья Сила всегда доступна. Ежедневно применяя этот Шаг, мы приходим к вере, что Божья Сила всегда проведёт нас через всё, куда бы ни направляла Его воля.

Растя благодаря ежедневной практике Одиннадцатого Шага, мы действительно позволяем Богу управлять повседневной жизнью и выздоровлением. Страхи уменьшаются, и мы начинаем верить: Высшая Сила даёт всё необходимое для встречи с каждым днём. Сила и духовная опора всё полнее присутствуют во всех отношениях. Вера в Бога постоянно обновляется, когда мы наблюдаем, как Его чудеса раскрываются в нашей жизни. Душа постепенно познаёт покой и благополучие.

Когда ежедневная практика доверия и укрепления отно-

шений с Богом установлена, пора начать передавать другим всё, что мы получили в выздоровлении. Двенадцатый Шаг показывает путь.

Двенадцатый Шаг

Достигнув духовного пробуждения в результате этих Шагов, мы старались нести эту весть другим созависимым и применять эти принципы во всех наших делах.

Достигнув духовного пробуждения в результате этих Шагов. Стремясь «нести весть», мы часто бегло пропускали первые слова Шага. Но при размышлении становилось видно, что они описывают самую основу выздоровления. Мы пришли к пониманию: применяя Двенадцать Шагов в жизни, мы преображались. И что бы мы ни думали о себе, пока воплощаем Шаги в действии, результатом станет духовное пробуждение.

Мы старались нести эту весть другим созависимым. Живя по программе день за днём, мы становились той вестью, которую надеялись нести. Мы делились опытом, силой и надеждой с другими созависимыми на собраниях или когда нас просили.

Вестью был наш процесс, наши действия, а не наша личность. Мы «несли её», находясь там, где могли делиться, — среди других людей.

И применять эти принципы во всех наших делах. Заключительная часть Шага напоминала: нельзя отделить духовность от остальной жизни. Принципы

Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций не были исключительной принадлежностью помещений, где проходят собрания Сообщества. Их предназначение — практика во ВСЕХ наших делах.

Многие приходят на первое собрание «Анонимных Созависимых» с надеждой найти помощь. Мы слышим, как другие участники говорят об опыте, силе и надежде в работе по Шагам. Мы видим преобразование их жизни и слышим, как теперь они справляются с ситуациями, прежде парализовавшими их. Мы слышим об их доверии к Высшей Силе, о том, как они проходят через страх, боль и гнев, веря, что Бог проведёт их.

Мы слышим о духовных принципах Сообщества и о том, что это духовная программа. Некоторые спрашивают себя, что понимают под духовными принципами и духовной программой. Не осознавая этого, мы готовимся отправиться в путь духовного преобразования. Теперь, спустя одиннадцать Шагов и миллион миль, мы принимаем Двенадцатый Шаг программы «Анонимных Созависимых». Выполняя эти Двенадцать Шагов, мы приходим к пониманию смысла духовности в своей жизни.

Одни говорят: духовность — то, как мы позволяем Высшей Силе проявляться через нас. Другие — выражение собственной духовной природы. В ходе выздоровления многие считают, что верно и то и другое. Как бы мы это ни определяли, теперь мы знаем: это жизненно важная Сила, помогав-

шая поддерживать жизнь, исцеляться, расти и становиться здоровыми людьми.

Каждый переживает духовные пробуждения, выполняя первые одиннадцать Шагов. Некоторые называют это «переменами в процессе». На каждом этапе духовные двери нашего существа открываются шире, и мы переживаем осознанное пробуждение и более глубокое осознание Бога, собственной души и духовной природы. Это процесс просветления, освещающий более глубокие истины жизни, Бога и Его пути.

В результате мы сознательнее воспринимаем себя и физическую жизнь, в которой живём. Мы смотрим на Бога и духовный образ жизни во всех его измерениях новыми, иными глазами. Мы понимаем жизнь, созависимость и выздоровление с большей духовной глубиной и мудростью.

Если бы мы искали духовное пробуждение, вероятно, не нашли бы его: оно — побочный плод нашей работы. Сосредоточиваясь на непосредственной задаче жить день за днём, мы доверяем тому, что Бог продолжит исцелять и менять нашу душу.

Духовное пробуждение приносит большую ответственность. Через работу по Шагам мы обретаем способность отвечать на жизнь, её радости и трудности более духовно обоснованным, зрелым и здоровым образом. Часть этой большей ответственности — нести другим созависимым весть надежды на выздоровление.

На всём пути выздоровления Бог продолжал касаться на-

шей жизни через других. Мы получили великий дар. Чтобы сохранить полученное, необходимо быть готовыми отпустить и отдать его. Мы — сосуд для Божьей любви и исцеляющей энергии. Мы должны стараться изливать свой дар выздоровления и передавать другим. Мы становимся вестью, опытом, силой и надеждой выздоровления. Через собственное просветление мы становимся Божьим светом — маяком для тех, кто ещё страдает.

Служением мы называем передачу того, что получили сами. Кто-то в Сообществе мог протянуть нам руку задолго до нашего вступления. Кто-то платил аренду, открывал дверь, готовил кофе и помещение для собрания. Многие делятся опытом, силой и надеждой через спонсорство, личное общение и собрания. Они многими способами коснулись наших сердец. Многие служили в организационной работе, чтобы Сообщество оставалось доступным для нас. Каждый такой опыт — способ нести весть.

Применяя этот Шаг к программе выздоровления, мы видим: пора решить, как будем нести другим весть выздоровления от созависимости. Мы определяем способы передачи полученного.

Важно исследовать чувства к служению. Избегаем ли мы этой части программы? Склонны ли бросаться в дело, когда другие не хотят? Пытаемся ли использовать служение для удовлетворения желания контролировать или ловим себя на попытках «исправлять» других? Если наши побуждения свя-

заны с созависимостью, практика принципов во всех делах указывает путь к более высокой цели несения вести.

Мы несём весть другим созависимым многими способами. Прежде всего — через привлекательность нашего примера, когда применяем принципы во всех делах. Мы предлагаем себя для того уровня служения, к которому чувствуем руководство: от отдельного собрания до национальной организации Сообщества. По возможности мы без колебаний откликаемся на просьбу вести собрание, поделиться опытом, силой и надеждой, помочь организовать собрание или другое мероприятие. Организационное служение настолько важно, что следующая глава посвящена этой вести.

В других областях мы также остаёмся доступными. Когда уместно, мы обращаемся и к новичкам, и к опытным участникам с пониманием, состраданием и заботой. Мы делимся радостями и победами, трудностями и болью, опытом и надеждами выздоровления.

Когда это подходит нам, мы становимся доступны другим как спонсоры. Собственный спонсор и друзья в выздоровлении могут помочь с решением. Нет большего удовлетворения, чем видеть, как Бог действует через нас, поддерживая выздоровление других созависимых, и как они становятся всем, чем Он их задумал.

И внутри Сообщества, и за его пределами нам не нужны реклама, плакаты или ленты. Как пчелу притягивает натуральный мёд, так тихое смирение нашей силы, надежды

и опыта обычно привлекает новичка, опытного участника и человека вне Сообщества, которому может понадобиться полученное нами. Наша задача — поделиться своей историей, пригласить на собрание и быть доступными здоровым образом.

Продолжая передавать другим то, что дал Бог, мы продолжаем получать ещё большие дары. Выздоровление становится увлекательным и щедро вознаграждающим путём духовной полноты. Мы обретаем равновесие во всём жизненном опыте — от радости и восторга до горя и потерь. Мы больше не живём в крайностях. Мы позволяем себе открываться постоянным Божьим чудесам и духовному преобразованию.

Мы близки к завершению Двенадцати Шагов «Анонимных Созависимых». С благодарностью признаём Божью любовь, исцеление и руководство на всём пути. Следует похвалить себя за усилия по выздоровлению. Но работа не закончена: мы только начинаем. Необходимо продолжать применять принципы во всех делах. Это процесс на всю жизнь.

Мы должны продолжать применять Шаги и духовные принципы «Анонимных Созависимых» в повседневной жизни и во всех отношениях.

Когда человек или ситуация прямо и отрицательно влияют на благополучие, необходимо признать: в этот момент мы снова бессильны. На время жизнь стала неуправляемой. Применяем ли мы Шаги формально или используем их принципы в текущем мгновении, они всегда показывают

путь.

Возможно, мы никогда не освободимся от созависимости полностью. Помните: мы люди, и цель — продвижение, а не совершенство. Мы не одиноки. Бог всегда с нами. На этом пути с нами тысячи других. По отдельности и вместе мы выражаем Дух выздоровления от созависимости.

Сообщество предлагает руководство для здоровой и счастливой жизни. Снова и снова выполняя Двенадцать Шагов и применяя принципы во всех делах, мы обретаем новую свободу от саморазрушительного образа жизни и новую силу стать такими, какими задумал нас Бог: драгоценными и свободными.

Путь продолжается

К программе выздоровления следует относиться серьёзно, но в повседневной жизни важно также уравнивать работу игрой, смехом и весельем. Это одни из самых целебных Божьих лекарств. Отдых, продуктивность, досуг и физические упражнения тоже требуют внимания. Их польза, как мы считаем, очевидна.

Здоровое удовлетворение всех потребностей — важная часть программы жизни. Некоторым для ответа на разные потребности нужны время и практика. В конце концов мы приобретаем навыки в этих областях.

По мере продвижения в удовлетворении потребностей и искреннего продолжения программы выздоровления наша жизнь обретает всестороннее равновесие. Именно его многие искали большую часть жизни.

Благодаря щедрой Божьей Любви, духовным принципам программы и готовности оставаться предельно честными, продолжая выздоровление в меру сил, мы обретём новое чувство принадлежности. Мы начнём доверять себе, верить в себя и в возможность исцелить прошлое. Страх и стыд больше не будут управлять нами. Мы обнаружим способность отвечать на жизненные испытания мужественно, честно и с достоинством. Другие больше не будут нашими богами. Мы испытаем новую любовь и принятие себя и других.

Мы станем способны развивать и поддерживать здоровые, любящие отношения и научимся видеть себя равными другим. Мы узнаем, что семьи могут исцеляться и становиться более любящими и близкими. Мы поймём, что являемся уникальным творением любящей Высшей Силы, рождённым с красотой, ценностью и значимостью. И постепенно будем обретать духовную силу и душевный покой в повседневной жизни.

Некоторые спрашивают, не слишком ли много мы надеемся получить. Многие на этом пути действительно переживают исполнение этих обещаний, если работают по каждому Шагу в меру сил, особенно по Восьмому и Девятому, возмещая вред себе и другим людям. Следующие обещания дают дополнительную надежду на выздоровление. Ежедневно они исполняются в жизни многих выздоравливающих алкоголиков и созависимых. Вот эти обещания:

Мы узнаем новую свободу и новое счастье. Мы не будем сожалеть о прошлом и не захотим закрывать перед ним дверь. Мы поймём, что значит душевный покой, и обретём мир. Как бы низко мы ни опустились, мы увидим, как наш опыт может помочь другим. Чувство бесполезности и жалость к себе исчезнут. Мы потеряем интерес к эгоистичным устремлениям и обретём интерес к другим людям. Эгоцентризм уйдёт. Изменятся всё наше отношение к жизни и взгляд на неё. Страх перед людьми и экономической незащищённостью оставит нас. Мы

будем интуитивно знать, как справляться с ситуациями, прежде ставившими нас в тупик. Вдруг мы осознаем: Бог делает для нас то, чего мы не могли сделать сами. Слишком ли щедры эти обещания? Мы считаем, что нет. Они исполняются среди нас — иногда быстро, иногда медленно. Они всегда осуществляются, если мы будем работать ради этого.

В Сообществе духовное преобразование — наш образ жизни. Будучи людьми, мы ошибаемся. Временами возможны срывы в созависимость. Помня это, мы подходим к выздоровлению с любовью, принятием, состраданием и заботой о себе и других. Мы помним: любовь и созависимость не могут сосуществовать. Наша цель — продвижение. Мы отдаём себя Богу и просим руководства в каждое мгновение дня. Мы работаем по программе в меру сил и помогаем другим выздоравливать.

Так мы становимся опытом, силой и надеждой выздоровления в «Анонимных Созависимых».

Глава четвёртая. Служение другим

Двенадцать Традиций «Анонимных Созависимых» Краткая форма

1. Наше общее благополучие должно стоять на первом месте; личное выздоровление зависит от единства Сообщества.
2. Для целей нашей группы существует лишь один высший авторитет — любящая Высшая Сила, выражающая себя в нашем групповом сознании. Наши лидеры — лишь доверенные слуги; они не управляют.
3. Единственное условие членства в «Анонимных Созависимых» — желание иметь здоровые и любящие отношения.
4. Каждая группа должна оставаться самостоятельной, кроме вопросов, затрагивающих другие группы или Сообщество в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель — нести свою весть другим созависимым, которые всё ещё страдают.
6. Группа «Анонимных Созависимых» никогда не должна поддерживать, финансировать или предоставлять имя Сообщества какой-либо связанной организации или постороннему предприятию, чтобы проблемы денег, собственности и

престижа не отвлекали нас от главной духовной цели.

7. Каждая группа «Анонимных Созависимых» должна полностью обеспечивать себя сама, отказываясь от внешних пожертвований.

8. «Анонимные Созависимые» должны всегда оставаться непрофессиональным сообществом, но наши служебные центры могут нанимать специальных работников.

9. «Анонимные Созависимые» как таковые никогда не должны иметь организационной структуры; однако мы можем создавать служебные советы или комитеты, непосредственно ответственные перед теми, кому служат.

10. «Анонимные Созависимые» не имеют мнения по посторонним вопросам; поэтому имя Сообщества никогда не должно вовлекаться в общественные споры.

11. Наша политика связей с общественностью основана на привлекательности, а не на рекламе; нам необходимо всегда сохранять личную анонимность на уровне прессы, радио и кино.

12. Анонимность — духовная основа всех наших Традиций, постоянно напоминающая ставить принципы выше личностей.

Двенадцать Традиций «Анонимных Созависимых» Развёрнутая форма

Адаптированная для «Анонимных Созависимых» развёрнутая форма Традиций Анонимных Алкоголиков больше не используется. Продолжается работа над документами, отражающими развивающийся опыт, силу и надежду нашего собственного Сообщества, отличающегося от других двенадцатишаговых групп, по мере раскрытия следующего уровня замысла нашей Высшей Силы.

Что такое служение?

Двенадцать Шагов и их духовные принципы помогают утвердить выздоровление в отношениях с Богом, собой и другими. Они дают духовные ориентиры для совместной работы. Служение в Сообществе позволяет воплотить эти ориентиры на практике. Оно выражает здоровый дух отдачи и делает существование Сообщества возможным. Через служение мы признаём и ценим каждого человека, его выздоровление, таланты и способности. Оно углубляет наше выздоровление и позволяет Божьему дару выздоровления коснуться сердец и умов других созависимых.

Каждый из нас в Сообществе может предложить разнообразные таланты и навыки. Сообщество предоставляет разные возможности служения — от спонсорства и общения с друзьями до участия в групповой работе на местном, региональном и национальном уровнях.

Решение об участии в служении каждый принимает лично. Выбирая деятельность или роль, мы открываемся ещё одному измерению выздоровления. Рассматривая возможности и обсуждая разные области служения со спонсором и друзьями, мы чувствуем, как становимся частью духа отдачи Сообщества. Этот дух помогает участникам трудиться вместе ради его блага во всех областях потребностей. Некоторые точно знают, каким служением хотят заниматься. Другие

сомневаются, стоит ли вообще участвовать. Мы можем чувствовать перегруженность повседневными делами и не хотеть добавлять ещё одну обязанность. Некоторым трудно работать с другими, если они не руководят, или может казаться, что нам нечего предложить. В любом случае у каждого есть талант, которым можно поделиться, или возможность отдать часть себя. Делая это, мы ещё больше растём в выздоровлении. Ни один дар служения не лучше и не хуже другого. Все равноценны — от расстановки стульев для собрания до участия в Национальной конференции по служению. Без участия всех нас и без какой-либо отдачи через служение Сообщество не сможет выжить.

Традиции говорят: Сообщество поддерживает себя собственными взносами. Можно подумать, что речь только о финансах, но сюда входят таланты, идеи, способности, время и забота. Чем больше мы посещаем собрания, тем яснее замечаем служение участников. Брошюры и информационные бюллетени для местных групп оплачиваются пожертвованиями участников. Эти материалы пишут участники, отдающие своё время. Секретари и казначеи местных групп готовят отчёты и оплачивают аренду, памятные жетоны годовщин выздоровления и литературу. Местные служебные офисы и комитеты работают при поддержке участников, помогая координировать деятельность Сообщества в своей местности. Один из способов вместе праздновать выздоровление — посещать местные, региональные, национальные и меж-

дународные съезды, созданные и организованные участниками-добровольцами и поддерживаемые их взносами. Каждый день Сообщество получает пользу от чужого служения. Ниже приведены примеры областей, где мы можем предложить своё участие:

- Спонсорство.
- Сообщение времени и места собраний тем, кто спрашивает.
- Умение слушать других.
- Создание нового собрания.
- Подготовка стульев, литературы и угощения для собрания.
- Председательствование на собрании.
- Приветствие новичка.
- Уборка после собрания.
- Добровольное принятие обязанностей секретаря или казначея домашней группы.
- Ведение собрания.
- Помощь в проведении семинаров или общественных мероприятий Сообщества.
- Обновление списков собраний.
- Организация собрания для подростков.
- Несение вести выздоровления тем, кто всё ещё страдает.
- Участие в собраниях в больницах и учреждениях.
- Финансовая поддержка согласно Седьмой Традиции.
- Создание местного служебного офиса.

- Создание местного или регионального бюллетеня либо помощь в его выпуске.
- Работа с местными, региональными и национальными служебными офисами.
- Написание статей и помощь в выпуске журнала Сообщества «Связи».
- Добровольная помощь в подготовке местных, региональных и национальных конференций и съездов.
- Улучшение связи между местным и национальным уровнями.
- Работа в местных, региональных и национальных комитетах: по больницам и учреждениям, подростковым группам, информированию общественности, литературе, съездам, конференциям, финансам, журналу «Связи», местным и региональным бюллетеням, а также в комитетах Национальной конференции Сообщества.
- Добровольное принятие обязанностей представителя группы, представителя местного сообщества, регионального делегата или национального попечителя.
- Практика и поддержание Традиций.
- Уместное противостояние нарушениям Традиций.

Некоторым этот список может показаться огромным, но, если каждый внесёт совсем небольшой вклад в служение, вместе мы сможем сделать очень многое.

Вступая на путь служения, мы вскоре открываем его пользу для Сообщества, его участников и личного выздоровле-

ния. Мы укрепляем выздоровление, практикуя любящее и здоровое поведение с теми, с кем служим вместе. Мы видим пользу здоровой опоры друг на друга. Мы учимся принимать различия и сходство. Мы осознаём, что у каждого есть цель и путь и что каждый достоин любви и уважения.

Созависимость и служение

В созависимости некоторые используют служение и другую деятельность Сообщества как способ обрести ценность, значимость и самоопределение. Мы утоляем голод по собственной личности или потребность чувствовать себя нужными, чрезмерно вовлекаясь в жизнь семьи, родственников, друзей, в карьеру и другие дела, часто в ущерб своим потребностям. Мы буквально отдаём, пока это не начинает вредить благополучию. Некоторые изолируются или избегают доступности для других, боясь собственных способностей или чужого осуждения. Некоторые работают над заменой контролирующего поведения здоровым. Равновесие и трудоголизм — ещё одни вопросы, с которыми борются многие. «Как здоровым образом отдавать время и талант в служении?» — спрашиваем мы. Ответ прост. Двенадцатый Шаг предлагает применять принципы во всех делах. На чём бы ни сосредоточивалась созависимость — исправлении других, контроле, избегании или изоляции, — применяя инструменты выздоровления, через служение мы можем продвинуться в личном выздоровлении. Служение — безопасное место для практики выздоровления. Оно может стать зеркалом, показывающим, какие стороны личности нуждаются в улучшении или изменении. Каждый участник служения в Сообществе в какой-то момент обращается к собственным во-

просам выздоровления. Это прекрасная возможность роста. Служение даёт возможность практиковать установление границ, сотрудничество и принятие других, воздержание от саморазрушительного поведения и развитие здоровых, любящих отношений с другими выздоравливающими созависимыми. Оно также помогает тоньше различать заботу, сохраняющую самостоятельность, и опеку, подменяющую чужую ответственность; осознанный ответ и автоматическую реакцию; жизнь человека, который существует, и жизнь человека, который лишь действует. Иногда мы возлагаем большие ожидания на своё служение и затем чувствуем разочарование или потерю иллюзий. В этой крайности можно поклясться никогда больше не служить. Это огромная потеря. Разбираясь с нереалистичными ожиданиями, мы можем расширить рост и выздоровление. Группы тоже могут столкнуться с этим. Недостаточно осведомлённое групповое сознание может выстраивать нереалистичные ожидания от собраний или групп. Участники могут контролировать, манипулировать или запугивать других либо нарушать Традиции. В таких случаях ожидания и вызванное ими поведение становятся своекорыстными и подрывают работу. Благополучие всего Сообщества оказывается под угрозой. Эти нездоровые побуждения или нереалистичные ожидания могут поддерживать созависимость внутри программы. Важно исследовать побуждения со спонсором и друзьями до начала служения. Хотим ли мы служить или избегаем этого, спонсор также по-

может определить слабые стороны личного выздоровления, которые могут оказаться затронутыми.

Перед участием полезно понять свои ожидания, слабости и сильные стороны. Следует также представлять, как долго оставаться в служении. Сообщество предлагает конкретные ориентиры по сроку пребывания на каждой служебной должности. Каждый должен сохранять осознание того, когда лучше отойти в сторону. Другим тоже нужно продвигаться в служебной структуре, чтобы испытать пользу и рост. Иногда мы причиняем себе вред, продолжая исполнять роль или принимая дополнительные задачи, когда никто не предлагает помощи. Тогда возникает риск возвращения к созависимости.

Чтобы определить, как долго выполнять задачу или роль, полезно вспомнить духовные и личные причины участия в служении. Можно записывать мысли и чувства, молиться о понимании и разговаривать со спонсорами и друзьями. Необходимо чувствовать подходящий момент завершения служения в данной области и дать другим возможность испытать рост и дух отдачи. Для выздоравливающих созависимых служение — ценный инструмент. Оно не является быстрым решением, искупительной повинностью или ареной для контроля. Это способ передать другим то, что получили мы.

Традиции в служении

Двенадцать Традиций — духовные принципы участников Сообщества в целом и духовные ориентиры для служения. Они помогают сохранять духовную направленность и действовать из состояния целостности. Они дают ясный и конкретный путь, чтобы Сообщество оставалось доступным для всех.

Применять Традиции и их духовные принципы в служении — значит учиться говорить за себя, практиковать духовное равенство с другими и сохранять границы. Мы учимся принимать различия, с любовью противостоять пассивной и агрессивной жестокости и сотрудничать ради высшего блага Сообщества. Мы учимся быть частью команды, которая стремится к единству и развивает его внутри программы.

Мы рискуем навредить Сообществу, если служим без руководства духовных принципов Традиций. Предотвратить это помогают применение их знания и мудрости и обмен опытом участников. Понимание и осуществление Традиций — ответственность каждого. Полезно изучать и обсуждать их со спонсором и друзьями. Мы углубляем изучение, исследуя применение Традиций к разным сторонам служения. Вот некоторые действия отдельных участников или групп, способные отрицательно повлиять на Сообщество:

- Решение предоставлять участникам стороннюю литера-

туру.

- Накопление денег сверх разумного резерва.
- Отказ дать групповому сознанию возможность проголо-
совать.
- Участие в делах, отрицательно влияющих на другие
группы или Сообщество в целом.
- Нарушение анонимности участника перед посторонни-
ми.

Каждому из нас причиняется вред всякий раз, когда участник или группа нарушает либо изменяет какую-либо Традицию; игнорируя, отвергая или не замечая нарушения, мы продолжаем этот вред. Например, если группа в качестве служения решает предоставлять стороннюю литературу, побуждение может быть добрым, но последствия для Сообщества в целом вредны. Группа нарушает Восьмую Традицию, затрагивая духовность и целостность собрания. Новички могут подумать, что Сообщество одобряет эту литературу. Посторонние могут увидеть в нём организацию, продвигающую профессиональных авторов. Могут возникнуть вопросы денег и престижа. Последствия способны распространяться, причиняя вред другим группам в местности, регионе, стране и по всему миру. Важно говорить, когда обстоятельства противоречат Традициям. Полезно делать это с любовью, не вызывая стыда. Никого не судят: возможно, человек или группа даже не осознаёт нарушения. Мы просим группу провести рабочее собрание. Делимся знаниями и опытом Традиций и

обсуждаемого вопроса. Слушаем опыт других. Обсуждаем проблему и ищем решения, лучше всего служащие Сообществу. После всех обсуждений проводим голосование группового сознания и доверяем тому, что через него выразится Божья воля. Служение — и дар, и ответственность. Если постоянно опираться на мудрость и руководство Двенадцати Традиций, условия, угрожающие безопасности Сообщества, возникают редко. Практикуя принципы во всём служении, мы принимаем ответственность за сохранение духовной целостности и будущего Сообщества. Если каждый внесёт небольшой вклад времени и таланта, потребности наверняка будут удовлетворены и Сообщество продолжит расти. Во всём служении будем помнить: у нас лишь один высший авторитет — любящая Высшая Сила, выражающая себя через групповое сознание, — и лишь одна главная цель: нести весть созависимому, который всё ещё страдает.

Глава пятая. Часто задаваемые вопросы

Начало выздоровления в Сообществе иногда кажется запутанным, особенно когда мы слышим выражения «внутренний ребёнок», «спираль стыда», «словесное насилие» или «Тринадцатый Шаг». Мы спрашиваем об их значении, а ответы порой порождают новые вопросы о том, как эти понятия относятся к нам. Сообщество состоит из самых разных людей, получивших ценный жизненный опыт. Эта глава — собрание наших вопросов и ответов за многие годы. Нам полезно обращаться к ним на всём пути выздоровления: не только в начале, но и как к напоминанию по мере движения.

Мы не утверждаем, что следующие страницы содержат все вопросы о выздоровлении, поднятые Сообществом, или что ответы окончательны. Однако полезно обсуждать эти темы на собраниях, со спонсором и друзьями. Так мы слышим более разнообразный опыт, силу и надежду и порождаем дальнейшее обсуждение. По мере развития и роста вопросы и ответы тоже меняются. Поэтому глава представляет часть опыта, силы и надежды Сообщества. Хотя некоторые идеи и понятия возникли в разных профессиональных и терапевтических областях, важно помнить: Сообщество не пытается предоставлять профессиональную или терапевти-

ческую помощь. Мы лишь предлагаем своё понимание того, как применяли эти идеи и понятия в программах выздоровления.

Зачем мне собрания?

Строительные блоки выздоровления — собрания, работа по Шагам, спонсорство и служение. Максимальную пользу от собраний мы получаем, выступая, делаясь и слушая.

На собраниях мы слышим опыт, силу и надежду других выздоравливающих созависимых. Мы учимся присоединяться к общности людей, поддерживающих друг друга в исцелении. Мы учимся слушать и испытываем, что значит быть услышанными. Узнаём, как другие работают по Двенадцати Шагам и как Двенадцать Традиций повлияли на их жизнь.

Слушая рассказы о росте и переменах, мы узнаём о себе и отношениях. Мы можем присутствовать, любить и поддерживать себя и друг друга здоровым и полноценным образом. Посещая собрания и применяя усвоенное в повседневности, мы становимся более любящими, заботливыми, подотчётными и ответственными. Самое главное: собрания напоминают, откуда мы пришли и как далеко выросли. Они дают непрерывную сеть поддержки на всём пути выздоровления.

Как долго мне нужно посещать собрания?

Многие считают, что собрания могут понадобиться до конца жизни; другие не согласны. Это личный выбор, требующий размышления. По мере выздоровления решение может меняться год от года. Как бы долго мы ни выздоравливали, возможны эпизоды созависимости, хотя обычно они не столь сильны, как в начале.

Выберем ли мы посещать собрания всю жизнь или нет, мы верим: Сообщество всегда останется местом, куда можно обратиться.

Что такое день рождения в Сообществе?

Это ежегодное признание и личное празднование дня, когда каждый начал выздоровление от созависимости по программе Сообщества. Такой день может быть датой первого собрания или днём, когда мы впервые назвали себя «созависимыми». На собраниях часто отмечают людей, празднующих годовщину, и вручают медальон, соответствующий числу лет в Сообществе. Мы понимаем, что это особое время для всех. Можно поздравлять друг друга и признавать продолжающуюся приверженность и усилия ради личного выздоровления и счастья.

Кто такие спонсоры?

Спонсоры — участники программы, которые помогают пройти двенадцатишаговый процесс выздоровления. Это выздоравливающие созависимые, для которых собственное выздоровление стоит на первом месте. Они продолжают учиться жить счастливо и полноценно и готовы делиться опытом, силой и надеждой. Обычно они идут по пути выздоровления дольше нас. Мы обращаемся к ним за помощью, когда растеряны или подавлены. Они могут быть и друзьями, работающими по программе вместе с нами.

Спонсоры способны сохранять объективность и не принимать на себя ответственность за наше счастье и выздоровление. Они также воздерживаются от жестокого, критичного или контролирующего поведения, которое может выражаться в исправлении, спасательстве, роли терапевта, сексуальных манипуляциях или личной выгоде. Спонсоры — пример выздоровления и источник любящей поддержки, они уважают анонимность и индивидуальный темп работы по программе.

Как найти спонсора?

Когда опытных участников в Сообществе мало, можно воспользоваться тремя предложениями:

В новых группах обычно есть люди с длительным опытом других двенадцатишаговых программ — и как участников, и как спонсоров. Хотя они могут не иметь опыта применения Шагов именно к созависимости, они понимают, что значит работать по ним ежедневно. Такой человек может стать кандидатом в спонсоры. Есть форма спонсорства, возникающая в подобных обстоятельствах, — «взаимное спонсорство». Если выбрать её, вы и другой участник станете спонсорами друг для друга. Можно регулярно встречаться, чтобы делиться тем, что узнаёте о Шагах от других и из литературы Сообщества. Обсуждая разные стороны программы, можно обнаружить, что некоторые ответы уже есть внутри каждого. Некоторые участники создали спонсорские группы, встречающиеся раз в неделю или раз в две недели. В них входят люди, взявшие обязательство работать по Двенадцати Шагам вместе. Обсуждение сосредоточено на применении Шагов к конкретным вопросам выздоровления от созависимости.

Нужно ли верить в Бога, чтобы выздороавливать?

Созависимость включает духовную дилемму: мы сделали людей своей Высшей Силой, подобно тому как алкоголики делают алкоголь своей Высшей Силой ради чувства благополучия. Всё, чему мы отдаём свою власть и благополучие, может стать нашим богом. Это верно независимо от того, была ли у нас вера в Высшую Силу.

Многие обнаруживают: выздоровление от созависимости означает веру в Силу, более могущественную, чем мы сами, другой человек, поведение, зависимость, место или вещь. Некоторые пытаются выздороавливать без этой веры, но не достигают цели. Через веру, доверие и убеждённость в Высшей Силе мы можем обрести богатое, вознаграждающее выздоровление.

Посещая собрания и слушая рассказы участников, мы слышим об отношениях с Высшей Силой и замечаем: те, кто поддерживает регулярную связь с ней, обретают искомое нами выздоровление. Образ этой Силы нам предстоит открыть самим — будь то безусловная любовь, божественный разум, Бог, природа, музыка, образ океана, реки или дерева либо собственная домашняя группа. Прежде всего важно обрести готовность допустить: существует нечто, способное сделать для нас то, чего мы сами сделать не можем.

Какова цель молитвы и медитации?

Поскольку значительная часть созависимости связана с духовной дилеммой, мы обнаруживаем: регулярные молитва и медитация в подходящей нам форме улучшают осознанный контакт с Высшей Силой и помогают продолжать путь выздоровления. Если не включить в ежедневную жизнь какую-либо молитву, медитацию или контакт, страх, проекция, обвинения и стыд могут подавить отношения с Высшей Силой.

Через молитву и медитацию мы обретаем чувство мира и душевного покоя, укрепляем и питаем отношения с Высшей Силой. Это время, когда можно быть собой рядом с ней и подтверждать, что Бог нашего выбора доступен нам. Можно сосредоточиться на цели дня, просить исполнения воли Высшей Силы в своей жизни и силы для этого.

Почему в Сообществе не называют Бога или Высшую Силу «Он» или «Она»?

У многих участников духовные убеждения не предполагают понимания Бога как мужчины и/или женщины. Многие подвергались дискриминации либо физическому, сексуальному или словесному насилию со стороны мужчин и женщин, которые обладали властью в их жизни. Многие пережили религиозное насилие в обстоятельствах, где о Боге говорили в мужском роде.

Поэтому многим участникам трудно отделить такие послания, стыд, страх и боль от представления о Боге. Для них Бог обладает личностью этих жестоких и/или пренебрегающих людей, поскольку они занимали положение власти; поэтому слышать о Боге «Он» или «Она» бывает трудно.

Учитывая разнообразие людей, культур и стран, Сообщество выбирает уважение ко всем людям и их различным духовным убеждениям. Поэтому оно просто называет Бога нашей Высшей Силой.

Нужно ли работать по Шагам только один раз?

На всём пути выздоровления мы работаем по Шагам многократно. Они не предназначены для разового исправления. Двенадцатый Шаг говорит применять принципы во всех делах: это руководство работать по Шагам всякий раз, когда обнаруживается область жизни, перед которой мы бессильны. Каждый раз, отдавая кому-то власть влиять на благополучие, мы можем через Шаги вернуть внутреннюю силу и извлечь урок из ситуации.

Шаги — ориентиры для здоровой жизни и её поддержания. Следуя им, мы получаем инструменты на всю жизнь.

Что такое «Тринадцатый Шаг»?

Этот термин возник в нескольких других двенадцатишаговых программах для описания нездорового и неуместного сексуального поведения внутри Сообщества. Один человек может пользоваться уязвимым или болезненным состоянием другого, либо кто-то использует поддерживающее обьятие для сексуального удовлетворения. Это может относиться к сексуальным намёкам или шуткам ради контроля, смущения или скрытого склонения другого к сексу. «Тринадцатый Шаг» бывает и на собраниях, когда участники флиртуют, неуместно одеваются или приходят лишь ради поиска свиданий.

Чтобы подойти к теме без стыда и обвинений, поскольку многие не осознают такое поведение, некоторые участники делают обьявления или обсуждают «Тринадцатый Шаг» и возможный вред. Совершаем ли мы неуместные поступки, подвергаемся им или наблюдаем их, всем необходимо совместно создавать и сохранять собрания, где безопасно быть уязвимыми, делиться мыслями и чувствами и получать поддержку выздоровления без манипуляций и контроля.

Какое отношение детство имеет к моей жизни сегодня?

Продолжая выздоровление, мы замечаем многие детские мысли, чувства и модели поведения во взрослой жизни и отношениях. Например, если родитель впадал в ярость, взрослый человек может бояться гнева или противостояния. Мы можем избегать прямоты и уместных действий в таких ситуациях. Вместо этого ведём себя пассивно, агрессивно или пассивно-агрессивно. Если в детстве от нас ожидали совершенства, мы можем до сих пор стремиться быть совершенными и/или требовать совершенства от других. Созависимость связана с крайностями.

Первый Шаг помогает распознать созависимое поведение. Развивая этот процесс, мы начинаем видеть детские модели, повторяющиеся сегодня. Так мы можем продвигаться в исцелении и освобождаться от сильной власти прошлого.

Что такое внутренний ребёнок?

Внутренним ребёнком мы называем часть себя, которая:

1) пережила и положительные, и отрицательные стороны детства; 2) несёт эмоциональные отклики на весь жизненный опыт; 3) реагирует созависимо — пассивно или бунтарски — во взрослой жизни. Эта часть хранит жизненную невинность, естественное любопытство и Дух того, кто мы есть.

Детское «я» может проявляться как раненая, озлобленная, пристыженная, испуганная или гневающаяся часть нас, а иногда — как радостная, озорная, игривая, оптимистичная и спонтанная. Встречаясь с внутренним ребёнком, мы способны справляться с болью прошлого, освобождаться от поглощающих страхов или обид, учиться жить здоровее и счастливее, любить и принимать любовь.

Если игнорировать эту часть себя, неразрешённые чувства, мысли и поведение прошлого будут продолжать всплывать. Принять детское «я» — дар, который мы делаем себе. Он позволяет обрести внутренний покой и принятие.

Что значит быть родителем самому себе?

Быть родителем самому себе — значит учиться заботиться о себе, работать по программе, ощущать здоровые границы, становиться подотчётными и ответственными, учиться любить и принимать любовь. Мы возлагаем веру на Высшую Силу и просим помощи со страхами, болью, стыдом и гневом внутреннего ребёнка.

Это означает размышлять и осознанно отвечать на ситуации вместо автоматической реакции; практиковать принятие и просить того, что мы хотим и в чём нуждаемся в отношениях. Мы стремимся отпустить самообвинение и стыжение себя и принять ответственность за себя, своё счастье и печаль.

Это также означает учиться быть взрослыми с новыми инструментами выздоровления. Продвигаясь к более здоровому поведению и лучшим отношениям, мы принимаем то, как незрело реагировали прежде. Мы позволяем себе заботиться о внутреннем ребёнке.

Родительский диалог наполнен силой, безусловной любовью, пониманием, состраданием и мудростью. Если мы ошибаемся, например забываем о важном событии с другом, наше родительское «я» воздерживается от стыдящих высказываний. Вместо этого мы обращаемся к ошибке с сострада-

тельным диалогом: «Я знаю, что ошибся; чувствую грусть и вину, но я человек — иногда я ошибаюсь. Я возмещу вред другу, расскажу о чувствах по поводу ошибки, выслушаю его или её чувства и скажу, что постараюсь соблюдать договорённости о времени. Я подтверждаю себе, что продолжаю относиться к себе с любовью в поступках и мыслях».

Быть родителем самому себе — непрерывный процесс, требующий разных учителей. Можно наблюдать и слушать, как здоровые матери и отцы разговаривают с детьми. Это помогает узнать о любящем поведении и диалоге между родителем и ребёнком. Можно читать книги о воспитании, аффирмациях, обучении уверенности или укреплении самооценки. Спонсоры могут делиться советами из своего опыта, силы и надежды, которых наши ещё неразвитые навыки внутреннего родительства пока не дают. Наш величайший учитель — Высшая Сила, а также мудрость, любовь и ответственность Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций.

Что такое границы?

Границы помогают распознавать, ценить и уважать свои индивидуальные, уникальные качества. Если кто-то обрушивает на нас резкие слова, мы можем сохранять границы и защищать себя. Мы прямо говорим человеку о резкости, делимся чувствами и потребностями в связи с недопустимым поведением и определяем, что нужно сделать для себя, если оно продолжится. Со временем мы становимся увереннее в своих чувствах, потому что они говорят о нарушенных границах. Так мы учимся лучше заботиться о себе.

Мы помним: только мы сами можем задействовать свои границы; нельзя полагаться на то, что другие распознают и будут уважать их. В программе мы слышим: если человек не разобрался с собственным отсутствием границ, он не распознает их у других. Необходимо мягко, но твёрдо сообщать окружающим о границах. Они помогают определить нашу отдельность и индивидуальность и дают безопасность в близком общении.



Что такое слияние?

Мы находимся в слиянии, когда используем другого человека для самоопределения, чувства ценности и значимости, благополучия, безопасности, смысла и защищённости. Вместо двух отдельных людей возникает одна идентичность. Проще говоря, слияние есть там, где чувство собственной целостности исходит от другого.

Ежедневно мы слышим выражения слияния: «Без тебя я умру», «Ты — всё для меня», «Без тебя я ничто», «Ты мне нужен», «Ты делаешь меня целым». Многие обретают самоопределение и ценность, становясь партнёром, родителем или другом успешного и/или престижного человека, либо нуждаются в исправлении и опеке других, чтобы почувствовать смысл жизни.

Слияние не допускает индивидуальности, целостности, личной внутренней силы, здоровых отношений с собой или другими и, самое главное, отношений с Высшей Силой.

Что такое отстранение?

Мы отстраняемся, когда эмоционально отделяем себя от людей или ситуаций. Это позволяет смотреть на них со здоровой, объективной позиции. Если рядом есть обидчик, с которым мы находимся в слиянии, можно отстраниться, помня свою отдельность. У нас собственная личность и границы. Так мы лучше сосредоточиваемся на своих границах и помним: другой человек не отвечает за наше благополучие. Мы помним, что не отвечаем за него или его поведение.

Чем отстранение отличается от избегания?

Можно сформулировать иначе: «Чем отличается отпустить от убежать?»

В избегании нами движет страх, точнее страх стыда. Избегать — значит уклоняться, ускользать, обходить или воздерживаться. В созависимости избегание позволяет уходить от ответственности за себя, игнорировать людей или ситуации, прятаться от правды или убежать от обязанностей. Мы делаем это, чтобы избежать возможного стыда через отвержение, гнев, разочарование или оставление.

Отстранение происходит, когда мы эмоционально отделяемся от своей созависимости от людей или ситуаций, как описано в предыдущем ответе.

Проще говоря, отстранение основано на любви и силе. Избегание — на страхе стыда.

Могу ли я когда-нибудь окончательно выздороветь от созависимости?

Мы можем сильно разочароваться, если считаем, что способны прекратить всё созависимое поведение. Программа напоминает: нужно присутствовать, работать над выздоровлением и передавать результат Богу. Делая это и отпуская стремление к совершенству, мы можем испытать надежду и чудеса выздоровления — жизнь, всё больше наполненную душевным покоем, принятием и любовью.

Что такое срыв в созависимость?

Слово «срыв» означает оступиться, упасть, совершить ошибку. В применении к созависимости смысл тот же: мы на время возвращаемся к использованию созависимого поведения для взаимодействия с людьми или жизненными обстоятельствами. Это также называют откатом.

Мы помним: полного воздержания от созависимости в выздоровлении нет; мы люди и ошибаемся. Важнее то, как мы обращаемся с ошибками. Десятый Шаг помогает: «Продолжали личную инвентаризацию и, когда были неправы, сразу признавали это». Следует помнить и то, что ошибки помогают определить, над какими сторонами выздоровления нужно работать, и обратиться за помощью к Высшей Силе.

Если срывы продолжаются, можно снова пройти Шаги по этому вопросу. Это позволит глубже исцелиться и понять проблему, работая над более здоровым поведением.

Также полезно не стыдиться и не наказывать себя за срывы. Помня, что стыд — значительная часть созависимости, мы понимаем: добавляя самоосуждение и наказание к ошибкам, лишь подливаем масла в огонь. Прощение, любовь и настойчивость внутреннего родителя — ключи к работе со срывами.

Что означает установить предел недопустимого поведения?

Для алкоголика таким пределом может быть отказ от употребления алкоголя. Если сексуальная зависимость проявляется просмотром порнографии, предел будет включать отказ от неё. У созависимого такие пределы могут касаться многих разных вещей. Мы рассматриваем поведение, обидное для себя и других и причинившее наибольшую боль. Просим руководства Высшей Силы, разговариваем со спонсором, пересматриваем Четвёртый Шаг, чтобы узнать об этих поступках. Обсуждаем ориентиры, которые помогут, когда мы думаем о таком поведении или уже совершили его. Страх и стыд ослабевают по мере принятия большей ответственности за изменение этих поступков.

Что такое спираль стыда?

Мы могли испытывать захлёстывающую никчёмность, апатию или панику. Может казаться, что боли нет ни решения, ни конца; мы чувствуем одиночество, отверженность, глупость или нелепость. Это называется спиралью стыда. Мы можем ругать или сильнее подгонять себя ради чужих ожиданий, вступать в нездоровое сексуальное поведение, навязчиво есть или голодать, пытаться уйти от ситуации, избегая других. Всё это приносит ещё больше боли и растерянности. Если не остановить круг, стыд закрутится ещё сильнее и приведёт к какому-либо кризису. В это время важно обращаться к Высшей Силе за руководством и силой. Мы пишем о мыслях и чувствах и, ещё важнее, идём на собрания и разговариваем со спонсором и друзьями в выздоровлении. Многие обнаруживают, что интенсивность стыда уменьшается при обращении к Высшей Силе. Мы лучше сосредоточиваемся на выборе и решениях и вновь обретаем внутреннюю силу и самооценку.

Что такое проекция?

Проекция — приписывание другому человеку своих мыслей, чувств, убеждений, ожиданий, потребностей и желаний, после которого мы реагируем на них так, будто эти мысли и чувства принадлежат ему.

Мы можем реагировать на других так, как реагировали на родителей или иных влиятельных взрослых. По сути, мы эмоционально заменяем человека, с которым находимся в отношениях сейчас, кем-то из прошлого. Мы реагируем из своей истории и неосознанно воссоздаём нездоровые детские отношения в нынешних взрослых. Возможно, чрезмерно контролируем, считая, что знаем чужие мысли, чувства и потребности, или реагируем так же, как в детстве. Иногда обвиняем других в поведении, которое должны исправить у себя. Это примеры проекции.

Проекция возникает, когда мы возлагаем неразрешённые чувства и/или ожидания на человека, с которым общаемся. Возможно, страх боли или разочарования столь велик, что мы упускаем развитие потенциально открытых и близких отношений. Возможно, нам не дали работу или повышение, потому что мы спроецировали страхи на начальника или компанию. Проекция — нездоровый страх, создающий иллюзию безопасности. Границы позволяют испытывать здоровый страх, через который мы получаем дар мудрости.

Что такое страх стыда?

Это страх снова быть пристыженным начальником, партнёром, родственниками, друзьями или родителями. Он управляет жизнью гораздо сильнее самого стыда.

Мы можем бояться услышать о своих ошибках и недостатках и поэтому защищаться или критиковать, возможно избегая ситуации или лгая о ней. Мы испытываем ужас перед обесцениванием или оставлением. Мы контролируем других из страха их разочарования или гнева на нас. Больше всего мы боимся того же вида стыда, который пережили в детстве.

Многим полезно делиться страхами со спонсором или друзьями. Встречаясь с первоначальными чувствами и возникшими из них нарастающими страхами, мы способны успокоить и, возможно, устранить их интенсивность.

Каковы физические и агрессивные формы жестокого обращения и контроля?

Некоторые считают, что распознавать их легко. Мы обнаружили множество форм, которые трудно заметить. Ниже представлены три области явных и скрытых форм физического и агрессивного насилия и контроля.

Физическая боль. Любое физическое поведение, причиняющее боль себе или другому: щипки, царапание, укусы, пощёчины, удары руками и ногами; повторные травмы из-за физических занятий, например перенапряжения, принуждения тела к нереалистичным результатам; ненужные операции и/или лечение, приводящие к физической боли.

Физическое ограничение. Навязчивая щекотка, нападение группой, удерживание человека против его воли, дёрганье за волосы и любое ограничение движений или физической свободы против воли человека.

Сексуальное прикосновение. Ласки, принуждение или давление с целью сексуальных прикосновений или поцелуев другого человека, сексуальные объятия, нежелательные поцелуи и прикосновения, сексуальное растление, изнасилование и сексуальное насилие либо любое сексуальное поведение для контроля другого.

Каковы нефизические и пассивные формы жестокого обращения и контроля?

Мы выделили девять областей, помогающих распознать некоторые нефизические формы насилия и контроля.

Критика. Стижение, уничижение, насмешки, обвинения, обзывание, передразнивание или дразнение, намёки, использование бессмысленных слов или жестов.

Словесное насилие. Крик, грубость, постоянные вспышки ярости, ругань, гневные выражения или жесты ради контроля.

Управление разговором. Переворачивание слов, отказ слушать, перебивание, смена темы, соединение разных тем для усиления давления.

Искажение. Фальсификация, преувеличение, искажение, ложь, сокрытие и/или неверное изложение информации и неверность.

Доминирование. Властность, контроль, претензия на знание истины, приказы или анализ чужого поведения с помощью логики либо стыда.

Эмоциональное подавление других. Отказ в поддержке, внимании, уважении или признании чужих чувств; отказ говорить поддерживающие слова или комплименты.

Отказ от заботы о себе. Отрицание потребностей или отказ просить помощи и поддержки; зависимости от алкоголя, наркотиков, еды, секса или других веществ; угождение людям, опека, подменяющая их ответственность, или изоляция.

Финансовые ограничения. Контроль чужих расходов; отказ поддерживать желание партнёра работать; удерживание денег; использование денег или ресурсов как наказания; финансовые обещания без намерения их выполнить.

Тактики власти. Подгонять других с решениями; стыдить, обвинять, дуться, угрожать или манипулировать; жестоко обращаться с чувствами; собирать союзников для контроля других; использовать деньги, секс, детей или религию для контроля.

Чем отличается созависимость от внимательности к другим?

Очень просто: различие показывает побуждение. Если внимательность основана на страхе и какой-либо потребности исправлять, опекать, контролировать, манипулировать или избегать оставления, мы действуем созависимо. Если побуждение — искреннее желание дать другому без страха стыда, оставления или пренебрежения собственными потребностями и границами, мы проявляем внимательность.

Когда мы замечаем, что угождаем другим и действуем во вред своим потребностям, следует спросить: «Позаботился ли я о себе?» Это помогает разобраться в побуждении заботиться о других.

Чем обвинение отличается от ответственности?

Мы обвиняем других, когда ведём себя как жертвы и отказываемся отвечать за жизнь, безопасность, благополучие и счастье. Мы можем считать причиной несчастья партнёров, родителей, работу или даже Бога, но в действительности его вызывают наши чувства и мысли. Пока обвиняем других, мы бессильны сделать что-либо конструктивное для выздоровления. Мы подобны мыши в лабиринте, который сами создали. Ответственность — принятие ответственности за чувства, мысли, поведение и решения. Мы перестаём ждать, чтобы другие сделали нас счастливыми, и обращаемся к себе и своему Богу.

Как научиться доверять?

Многих никогда не учили, когда и как доверять. В детстве мы могли слышать «Я люблю тебя», но наблюдали поведение без любви и рано учились не доверять. Сегодня мы можем изолироваться от общения или становиться чрезмерно доверчивыми, подвергая себя боли и разочарованию. Научиться уместно доверять другим можно лишь тогда, когда мы способны доверять себе и Высшей Силе. Сначала нужно привести в порядок эти отношения, чтобы лучше понимать заслуживающее доверия поведение других. Это позволяет развивать доверие в отношениях.

Нужно ли прощать тех, кто причинил мне боль?

В Сообществе есть поговорка: «Обвинение держит раны открытыми, а прощение позволяет им зажить». Если хотим исцелиться, нужно учиться прощать. Полный отказ от прощения привязывает к обвинению, лишь поддерживая обиды и боль. Поспешный поиск прощения и/или быстрое прощение в начале выздоровления часто становятся попыткой скорого решения. Сначала нужно пройти Шаги с Первого по Седьмой, прежде чем приступать к Восьмому. Иначе личностного и эмоционального роста не происходит. Прощаем мы или нет, одни и те же созависимые модели со временем повторяются.

Как применять выздоровление к отношениям?

Все здоровые отношения требуют постоянных времени, терпения, внимания и заботы. Многие отношения разрушены созависимостью. Как начать исцеление? Как из боязливых людей стать любящими, здоровыми, внутренне сильными и позволить другим быть такими же? Шаги дают необходимое руководство и направление.

Может помочь рассмотрение отношений по важности для нас: сначала с собой, Высшей Силой и партнёром, затем с детьми, семьёй и друзьями и, наконец, с людьми на работе. Мы работаем по Двенадцати Шагам со спонсором по каждому отношениям — прошлым и нынешним. Можно обнаружить, что по мере оздоровления порядок важности меняется. Мы рассматриваем бессилие внутри каждого отношений и по отношению к ним, сосредоточиваясь на пережитом. Проверяем, где спроецировали детский опыт на взрослые отношения и как снова воссоздали эти модели. Просим Высшую Силу о помощи и понимании.

Многие выделяют время, чтобы представить своё поведение, если бы отношения были любящими, здоровыми и равными. Мы отмечаем уже совершённые положительные изме-

нения, чтобы каждый день сосредоточиваться на новых.

Если партнёр, родственник или друг готов, мы работаем по Шагам вместе с ним над отношениями. Совместная работа по программе выздоровления отношений может открыть путь глубокому исцелению.

Можно начать с поиска участника или участников Сообщества, готовых быть спонсором отношений. Полезно, чтобы спонсор был нейтрален и соглашался не принимать ничью сторону. Он поддерживает обоих в исцелении отношений и присутствует, когда они вместе делятся работой по Шагам.

Работа может включать вопросы бессилия и неуправляемости в отношениях. Мы исследуем свои определения и усвоенные представления об отношениях. Рассматриваем собственные роли и ожидания от ролей другого.

Мы говорим со спонсором об освоении новых способов общения. Принимаем ответственность за чувства, потребности и желания и делимся ими внутри отношений. Ищем собрания с темами об отношениях, чтобы улучшать поведение в этих областях. Некоторые чувствуют дополнительную потребность в профессиональной помощи с непосильными вопросами, выходящими за рамки руководства и поддержки Сообщества.

Когда оба человека или семья готовы выздоравливать — по отдельности и вместе, — могут возникнуть здоровые, любящие, заботливые и по-настоящему близкие отношения. Их развитие и поддержание — процесс на всю жизнь. Он помогает каждому развивать взаимную поддержку и уважение к отношениям и росту друг друга. Мы понимаем, что все растём и развиваемся и заслуживаем терпения и заботы друг друга. Выздоровление и Шаги дают инструменты для поддержания процесса.

Можно ли использовать программу «Анонимных Созависимых» для всех моих зависимостей?

Хотя созависимость считается корнем всех зависимостей, программа не предоставляет конкретной информации или помощи в выздоровлении от других зависимостей и навязчивого поведения. Участникам, выявившим иное навязчивое и/или зависимое поведение, следует также посещать подходящую двенадцатишаговую программу для своих вопросов. Попытка обойти потребность в других программах, используя «Анонимных Созависимых» как единственную программу выздоровления, может привести к катастрофическим результатам.

Когда начинается выздоровление от созависимости, некоторые открытия и переживания могут эмоционально захлестнуть. Тогда те, у кого есть другие зависимости и навязчивые поступки, но кто не работает по соответствующей двенадцатишаговой программе, могут обнаружить усиление зависимостей. Это может привести нас к участию или возвращению в программы, подходящие для нашего индивидуального выздоровления.

Некоторые переживают срыв в других зависимостях, прежде чем соглашаются участвовать в иной программе. К

сожалению, некоторые участники Сообщества в результате умерли.

Настоятельно рекомендуется не использовать «Анонимных Созависимых» как единственную программу для всех зависимостей и навязчивого поведения.

Чем отличаются «Анонимные Созависимые», «Ал-Анон», «Взрослые Дети Алкоголиков» и «Взрослые Дети Ал-Анон»?

«Ал-Анон», «Взрослые Дети Алкоголиков» и «Взрослые Дети Ал-Анон» — сообщества супругов, родственников и других близких алкоголиков. «Анонимные Созависимые» — сообщество людей, которым трудно поддерживать здоровые, полноценные отношения, независимо от того, есть ли у других людей проблемы с алкоголем, наркотиками или чем-либо ещё. Наши участники могут одновременно состоять в этих других двенадцатишаговых сообществах.

Нужна ли мне профессиональная помощь из-за созависимости?

Многие участники обращаются к специалистам. Это личный выбор, а не требование. Сообщество непрофессионально и не может оценивать потребность участника в профессиональном руководстве, консультировании или терапии. Многие ищут помощь по связанным с созависимостью вопросам, выходящим за пределы опыта, силы и надежды программы и Сообщества.

Обдумывая выбор, полезно просить руководства Высшей Силы и разговаривать со спонсором и друзьями в выздоровлении ради их опыта и поддержки.

**Можете ли вы порекомендовать
книги о созависимости?
Или терапевта, больницу,
лечебный центр?**

Сообщество не поддерживает никакую другую программу или литературу. Участники читают другие брошюры и публикации Сообщества и слушают аудиозаписи историй выздоравливающих участников.

Разумеется, участники читают и используют книги, но Сообщество не может рекомендовать или одобрять определённые книги, кроме собственной литературы, одобренной на национальном уровне.

Личные истории



Моя история

Я задаюсь вопросом, почему больше людей среди нас не делится правдой о своей жизни. Мой ответ — страх: страх, что другие узнают меня. Через Сообщество я узнал парадокс: только делясь более уязвимыми частями себя, можно прийти к правде и исцелению. Сообщество дало множество возможностей встретиться со страхом и стыдом и открыть много правды. Я благодарен за возможность поделиться опытом, силой и надеждой. Делясь, я определяю себя; надеюсь, что и вы найдёте в моём рассказе пользу. Пожалуйста, возьмите нужное и оставьте остальное.

Я родился в небольшом городке в северной части центрального Миссури. В полтора года я уехал и до сих пор не представляю, как выглядит место моего рождения. Подозреваю, что вид его разбудил бы воспоминания, которые лучше забыть. Они были похожи на многие другие воспоминания жизни, которых я предпочёл бы не иметь. Возможно, начало печальное, но правда необходима, чтобы освободить меня от прошлого. Я пришёл к убеждению: боль и связанные с ней трудности и кризисы необходимы для достижения устойчивого счастья. Боль становится дверью к исцелению. По мере продолжения пути истинность этого понятия яснее. Мои представления о прошлом влияют на взгляд на настоящее. Теперь я выбираю видеть прошлое с меньшей болью. День,

когда я полностью приму его и больше не буду держать обид, станет днём благодати в моей жизни.

Есть истории о Джек, которые бабушка рассказывала мне вполголоса. В семье маму называли Джек — сокращение от Жаклин. Мать не хотела, чтобы её звали мамой. Когда я был новорождённым, Джек позволяла мне плакать в кроватке, пока я наконец не засыпал от слёз. Когда я немного подрос, мы ложились не позже семи вечера, потому что мы с братом ей «надоели». Я не помню проявлений нежности, тем более любви, в семье. Не было объятий или похлопываний по спине. Я помню Джек несчастной: «всё» было не так. Думаю, я был нежеланным с рождения. По моему опыту и прочитанному, это оставляет проблемы с самооценкой на всю жизнь. Они подобны хронической болезни сердца: при правильных привычках уменьшаются, но никогда не исчезают.

В раннем детстве семья переехала в большой город, где начинаются мои воспоминания. Я помню дом. Самые ранние воспоминания — побои. Помню решение, принятое в четыре года: больше никогда не плакать, как бы сильно и сколько бы раз отец ни бил меня деревянной лопаткой своего студенческого братства. Джек была столь же жестокой. Она устраивала все отцовские побои. В течение недели, пока отец был в разъездах, она вела «список моих нарушений»: дерзость, невыполнение желаемого ею точно в желаемый момент. Когда отец возвращался вечером в пятницу, она зачитывала список, и появлялась лопатка. Отец был торговым предста-

вителем большой корпорации. Я радовался, что по будням его нет дома.

Моя история имела бы мало значения, если бы усвоенное поведение не проявилось коварными способами. Два брака и испорченные отношения с двумя дочерьми — лучшие примеры. Благодаря им я понял, что значит «неблагополучная семья».

Я узнал, что такое зависимая личность. Узнал, что происходит, когда маленький мальчик Энди не получает любви и заботы, в которых нуждается и которых заслуживает. В детстве, защищаясь в той среде, где рос, я развил психологическую защиту. Главная — отрицание: отрицание самого насилия или его значительного влияния. За отрицанием шло отыгрывание, попытка разобраться с психологическими травмами через поступки. Хороший пример этой защиты — моё неосознанное отрицание алкоголизма Джек до сорока с лишним лет. Отец — пособник, человек, позволявший Джеку поддерживать зависимость. Рассказать всю правду о них было и остаётся важным для понимания истинного влияния прошлого.

В неблагополучных семьях происходит много необычного. Дети играют взрослые роли, потому что взрослые не умеют вести себя по-взрослому. Моя ранняя роль — «папа». Мне досталась эта партия, потому что кто-то должен был заполнить пустоту: Джек не получала любви и внимания от отца. Насколько я понимаю, это называют эмоциональным ин-

цестом. Джек и отец никогда не спали вместе. У них всегда были отдельные кровати, а позже отдельные комнаты. Ребёнком я очень старался угодить Джек, а она потом устраивала мне побои. Влияние непоследовательного поведения и инцеста на доверие трудно преодолеть. У меня есть смутные воспоминания о физическом инцесте со стороны Джек, но я не могу вспомнить ясно. В этой области ещё предстоит много выздоровления. Доверять мне трудно.

В третьем классе мы переехали в другой город, а после пятого вернулись в прежний. Моя ранняя роль начала злить меня. Кого бы она не злила? Возникла новая роль: я стал тем, кто отыгрывал все семейные проблемы, — бунтарём. У меня хорошо получалось. В одиннадцать я начал курить, в четырнадцать — пить. К четырнадцати выкуривал пачку в день и при этом занимался спортом. По ночам часто тайком уходил. Однажды летом, когда родители наконец отказались от побоев, меня посадили под домашний арест «до конца жизни», потому что я продолжал уходить тайком. В тот период Джек и отец часто кричали друг на друга. Неудивительно, что я был вспыльчив: позже понял, что это ярость. С женщинами я начал общаться рано. Послушался совета взрослых и не сделал ни одну девушку беременной. В четырнадцать я впервые стал брать машину Джек. Она рано ложилась, а отец был «в отъезде». Бунтарство продолжалось, когда в 1965 году семья переехала на западное побережье. Мне было шестнадцать, и я жил «на полной скорости». Оглядываясь, думаю, насколь-

ко иной стала бы жизнь, если бы я направил безграничную энергию на образование или помощь обществу.

Дальше был колледж, уход из колледжа, Вьетнам, затем возвращение к учёбе. Начала развиваться роль «добивающегося успеха»: я докажу миру и себе, что со мной всё в порядке. Достижения навязчиво прикрывали низкую самооценку. Я получу степень бакалавра наук, магистра делового администрирования и квалификацию дипломированного бухгалтера. Успех в бизнесе был важен. По мере роста деловых обязанностей работа заменила вечеринки как предпочтительный способ бегства. Я стал трудоголиком: эта зависимость столь же эффективно, как любая другая, поддерживала отрицание и препятствовала близости. В это время распались два брака. Отчуждение детей после второго развода — моя бывшая жена тоже из неблагополучной семьи — незаметно запустило «выздоровление». Пытаясь понять боль детей из-за развода и то, что могу для них сделать, я понял боль собственного детства. Момент этого понимания был одновременно одним из самых болезненных и благодатных в жизни. Стало ясно: я усвоил мало навыков межличностных отношений. Родительская семья, где я учился, понимала только контроль и манипуляции. Любви, роста, доброты и ободрения там не было. Ни одна трудность или ссора не разрешалась: вместо этого кто-то из родителей издавал указ. Я научился «указывать людям, что делать», а не сотрудничать или принимать различия. Именно так я научился общаться; моя ис-

тория не удивление, случайность или удар судьбы.

Вскоре после благодатного момента, когда я начал по-настоящему понимать детство, неудачные отношения стали последней каплей. Жизнь была неуправляемой. Мне требовались помощь и безопасное место, где можно делиться. Боль наконец вывела из изоляции и привела на собрание «Анонимных Созависимых» — второй момент благодати. Первые полгода были болезненными. Жить по одному дню было единственным способом выжить; я снова и снова произносил Молитву о душевном покое. Еженедельное собрание стало единственным, чего я ждал с радостью. Это были ранние годы движения. Спонсоров ещё не рекомендовали, и все мы работали вместе как коллективные «приятели».

Затем пришёл следующий момент благодати. Я почувствовал потребность в группе изучения Двенадцати Шагов, но такой не было. Бог подействовал через меня, и группа образовалась. Вскоре двадцать четыре человека разделились на четыре подгруппы, или «семьи», и отправились в шестимесячный путь подробной работы по Шагам. Встречались еженедельно, используя рабочую тетрадь для организации усилий. Пока пишу, сердце чувствует разделённые нами любовь и борьбу. Сила Шагов для меня неопишима. Работа побуждала рост и сострадание; начался переход к подлинной любви к себе. Мы с одной участницей моей «семьи» приняли друг друга как брата и сестру. Это действительно была и остаётся моя семья по выбору. Семья, которую предложило

Сообщество, так сильно помогла обнаружить любовь внутри меня. Во время этой учебной группы мне предстояло столкнуться с одними из самых трудных периодов жизни. Без Сообщества и моей семьи не знаю, что сделал бы. Иногда думаю, что Высшая Сила дала испытания, чтобы научить просить помощи у других: эта задача по-прежнему трудна для меня.

Шаги стали началом обретения духовного пути. Он помог достаточно узнать себя, чтобы оставить карьеру, движимую только желанием зарабатывать деньги. Я много путешествовал — это было очищением. Путешествия дали время подумать о своей душе и том, что приносило радость. Вернувшись, я всерьёз начал выбирать новую карьеру. Многие считали усилия похвальными. Мне часто было больно от попыток контролировать, когда и как Высшая Сила направит мой путь. Терпение и умение выделить время на слушание так трудны для меня. Но это ещё одна возможность узнать, что Высшая Сила не действует по желаемому мной расписанию. Пока пишу, всплывает стыд за то, что не развил более близких отношений с ней. Теперь я могу ощущать это и не убегать от чувства. Терпеливое понимание, что выздоровление идёт своим темпом и несравнимо с чужим, — истина, которую мне трудно принять. Многие истины выздоровления трудны для принятия. Отпускать старые убеждения и любить себя всё ещё непросто. Мне действительно пришлось принять бессилие перед ложными убеждениями и неспособ-

ностью любить себя. Только с помощью Высшей Силы появляется возможность перемен и роста.

Духовность — сердцевина всех двенадцатишаговых программ. Моё знание этой сердцевины продолжает расти. Развитие отношений, о которых говорится в Одиннадцатом Шаге, было и остаётся непрерывным процессом. У меня есть интересные открытия о Высшей Силе. Первым стало признание: сердиться на неё допустимо. Злиться на Бога — кого-то вроде моих родителей — казалось невозможным. Затем друг сказал: «Что это были бы за отношения, если бы в них нельзя было злиться?» Принятие гнева углубило отношения. Переживание гнева позволило также получить то, что я называю опытом до-воспоминания. Во время двух вспышек гнева я почувствовал, что разорвал отношения с «Богом» в очень раннем возрасте. Я почувствовал, что ребёнком сделал вывод — по сути, выбор: я не могу чего-то стоять, если со мной происходит столько ужасного. Мне казалось, «Бог» не допустил бы этого с маленьким мальчиком, если тот не заслужил. Поэтому мне нужно духовное выздоровление.

Приближаясь к четвёртому году выздоровления, я вижу пройденный путь. Это непрерывный процесс. Во многие дни он радует, в некоторые — нет. Снова настало время пройти Шаги. Высшая Сила помогла узнать, что пора. Ещё одни длительные отношения распались, по крайней мере временно. На этот раз я ощущаю грусть и стараюсь оплакать потерю. Поскольку плакать так трудно, я гордился, когда смог про-

лить настоящие слёзы и сказать внутреннему ребёнку, что люблю его и что мы как-нибудь найдём путь к благополучию. Я смог обнять бывшую возлюбленную и почти или совсем не почувствовать гнева. Она тоже дитя Бога, и наши трудности этого не меняют. Я знаю, что отношения стали нездоровыми, с помощью друзей в Сообществе и других двенадцатишаговых группах верю, что со мной всё в порядке и я могу чувствовать боль. Я ещё борюсь с ощущением, что «хуже других», но больше не верю, что ценность приходит от другого. Когда дух во мне, когда внутри горит свет, я знаю, что ценен таким, какой есть. Я знаю, что день за днём могу доверять: моя жизнь наладится. Не просто наладится — расцветёт.

Новое путешествие по Шагам будет сосредоточено на бессилии перед собой, перед изменением убеждений и безусловной любовью к себе, которой я заслуживаю. Я яснее, чем когда-либо, вижу, как зависимости и контроль мешали отпустить. Созависимость и мои зависимости действительно были коварными, сбивающими с толку и могущественными. Я использовал работу, развлечения, алкоголь, еду и навязчивое мышление, чтобы не чувствовать. Кажется, больше всего я избегаю страха. При более глубоком взгляде он повсюду: страх близости, успеха, неудачи и того, что я не сумею добиться даже выздоровления. Возможно, сильнее всего страх быть в близости и мире с собой. Я тоскую по немногим дням детства, когда мог лежать в траве и часами смотреть на проплывающие облака. Быть в мире с собой, принимать нынеш-

нее положение и радоваться ему — цели, которых я хочу достичь. Верю, что достигну их, передав заботу о себе Высшей Силе.

Недавно я прочитал «Большую книгу» Анонимных Алкоголиков. Рекомендую её всем. Она стала для меня вдохновением. Между её обложками много мудрости. Я обнаружил, что там, где говорится об алкоголе, могу подставить созависимость или любое навязчивое поведение. Другие мои навязчивые поступки оказались столь коварными, сбивающими с толку и могущественными, но, кажется, я их преодолел. В поздней юности и после двадцати я вёл себя как алкоголик, а сегодня пью мало. У меня довольно много способов «отыгрывания». По мере снятия луковых слоёв я вижу нездоровую привязанность к своему способу страдания и ложным убеждениям. Через это видение Высшая Сила помогла понять, что пора снова работать по Шагам.

После Шагов второй по важности стороной выздоровления я считаю спонсорство. Поскольку я был одним из ранних участников Сообщества и по причинам, которые, вероятно, пока не готов включить в инвентаризацию, до недавнего времени спонсора у меня не было. Отчасти это связано с трудностью найти его в Сообществе. Моя рекомендация, независимо от программы: найдите спонсора. Не спешите, следуйте проверенным временем рекомендациям двенадцатишаговых программ. Ошибайтесь и двигайтесь дальше. Польза спонсорства реальна. Жду дня, когда почувствую

уверенность стать спонсором. Некоторые, несомненно, сделали бы это раньше меня; я знаю, что способность служить придёт в подходящее время.

Я прощаюсь с надеждой, что вы будете бесстрашными и тщательными. Встречайте свою правду с предельной честностью. Наконец примите бессилие перед другими людьми и собственными навязчивостями. Отпустите, чтобы Высшая Сила могла принести благодать в вашу жизнь. И смейтесь: позволяйте себе радоваться жизни. Это мои надежды для вас и для себя. Надеюсь также, что любовь Высшей Силы наполнит нас любовью к себе, чтобы каждый день жить в мире и любви и благодаря этому быть свободными для служения другим.

Энди Д.

Моя история Дня благодарения

Сегодня 22 ноября 1990 года, День благодарения. Дети и друзья разошлись, посуда вымыта. Вдруг мне кажется, что сейчас идеальное время выразить благодарность, поделившись с друзьями из Сообщества историей насилия, созависимости и выздоровления.

Я родилась в 1944 году, единственным ребёнком в алкогольной семье. Отец служил в армии, и мы с матерью жили с её родителями. За мной несколько поколений алкоголизма и насилия; кажется, многие мужчины и женщины в большой семье были зависимыми и созависимыми.

Сразу хочу сказать: я не обвиняю тех, кто заботился обо мне, в пережитой детской боли. Понимаю, что они тоже были жертвами и не имели преимуществ выздоровления. Они могли передать только то, что знали. Я принимаю полную ответственность за жизнь и всю боль, веря, что выбрала эту жизнь ради определённого роста. Это убеждение не уменьшает ужасных последствий насилия и формирования созависимого, зависимого взрослого человека.

Когда я впервые увидела отца, мне было около четырёх месяцев, и я стала жертвой инцеста с его стороны. Я всегда знала, что пережила насилие, но лишь на гипнотерапии в 1979 году узнала, как рано оно началось и насколько жестокими были нападения. Инцест с папой продолжался до

лета, когда мне было тринадцать. Он включал сексуальные прикосновения, изнасилование, оральный секс, сексуальные действия вместе с другими мужчинами и детьми, угрозы огнём и ножами, принуждение смотреть, как он насилует и убивает животных. Пока это происходило, я чувствовала себя по-настоящему «сумасшедшей» и часто прибегала к диссоциации. Иногда папа был мягок и тих; иногда жесток и добавлял к изнасилованиям удары кулаками. Всегда казалось, что меня нет, что я ничто, никто.

Были и другие сексуальные насильники: дед и дядя по материнской линии, пятеро друзей семьи, два священника и мать. Их насилие иногда было менее травматичным и длилось меньше, чем отцовское, но разрушало доверие и любое чувство собственной ценности. Каждый раз, когда кто-то касался меня, я замирала. Так сильно хотела закричать «НЕТ!!!», но слишком боялась. Я уходила глубоко в себя с яростью и ненавистью к себе.

Мать была очень жестокой физически и словесно. Она тоже происходила из алкогольной семьи и была жертвой инцеста, хотя до сих пор это отрицает. Среди наказаний были пощёчины, удары ногами, сбивание с ног кулаками, крик, стыжение и унижение, запираение в комнате или шкафу без возможности выйти в туалет, принуждение встать среди ночи и сказать пьяному отцу, чтобы он ушёл.

Рядом с матерью я чувствовала полную никчёмность и безнадёжность. Не помню, чтобы она хоть раз держала ме-

ня на руках и заботилась с нежностью. Когда я болела, она заставляла лежать и приносила еду, закрыв лицо туалетной бумагой, чтобы не заразиться. Ставила еду и уходила.

Она утверждала, что не знала о сексуальном насилии, пока я не рассказала в двенадцать лет. В прошлом году, когда самопроизвольно вернулось воспоминание о конкретном событии, я узнала, что это неправда. Она застала меня с отцом, когда мне было три года, и чуть не убила побоями и ударами ног, пока он убегал. Я чувствовала себя полностью оставленной ею.

Думаю, мать тоже подвергала меня сексуальному насилию. Папа часто работал ночью. Когда я вставала в туалет, мать звала лечь к ней в постель. Это всегда казалось жутким и вызывало жар во всём теле. Могу вспомнить отдельные детали, но потом, должно быть, возникала диссоциация: до сих пор не помню полностью. Я не «знаю» наверняка, что произошло. Знаю только, что это было страшно и неприятно. Рассказывая тайну, чувствую ужасный стыд.

Семья матери принадлежала к южным баптистам, как и я, пока она не заинтересовалась католической церковью, когда мне было девять. Она отдала меня в приходскую школу и заставила креститься. Я кричала и протестовала, но священник и крёстные держали меня над купелью, повторяя, что я действительно этого хочу. Они ошибались. Меня разрывало между желанием матери и ненавистью бабушки к её новой религии. Я ужасно боялась потерять бабушку.

Их ссора стала настолько серьёзной, что два года мне не разрешали видеть бабушку. Между двумя конфессиями меня научили бояться «бога», который осуждает и отправляет людей в ад навечно. Я очень старалась соответствовать ожиданиям, но знала, что никогда не достаточно хороша. Дух был сломлен. Я часто сидела на полу своей тюрьмы-шкафа и спрашивала, что же сделала, чтобы «бог» ненавидел меня. Это было ужасное испытание для растерянного ребёнка.

Бабушка, которую я зову Мамоу, была спасительной благодатью детства. Хотя у неё были недостатки, она давала чувство собственной ценности и самооценку, которые я мало где находила. Я жила с ней почти до трёх лет и потом проводила рядом столько времени, сколько могла. Не знаю, знала ли она о насилии. Хотела рассказать, но сделала это лишь взрослой. В семнадцать вернулась жить к ней и деду-алкоголику. Оставалась до замужества в девятнадцать. В жизни мало за что я столь благодарна, как за её присутствие. Она поддерживала, помогала и выражала любовь, как никто другой. «Спасибо, Мамоу».

Я окончила приходскую школу в восемнадцать. Была слишком эмоционально неуверенной и слишком изолированной от внешнего мира, чтобы пойти работать или учиться, поэтому вместо этого забеременела. Я вышла за возлюбленного детства, который был на несколько месяцев моложе. Он тоже вырос в алкогольном доме.

Шансов у нас было немного. Первый ребёнок, сын, родил-

ся мёртвым, и это был сокрушительный удар. Молодой муж пытался учиться и работать, пока я выполняла несколько работ дома. Через три года снова забеременела. На этот раз получила двойное благословение — сыновей-близнецов, но брак был в серьёзной беде, и я стала вымещать ярость на детях. Я стала матерью, жестокой словесно и физически, как моя собственная.

Когда детям было три, я развелась и пошла работать вне дома. Отдала мальчиков в прекрасный городской детский центр. Сотрудники и социальный работник замечательно заботились обо всех нас. В конце концов я смогла прекратить жестокость к мальчикам. За это глубоко благодарна.

Через три года снова вышла замуж. Созависимость приняла новый оборот: я выбрала мужчину на девятнадцать лет старше, с пятью детьми. Оба принесли в брак огромный багаж. По Божьей благодати мы выдержали и женаты восемнадцать лет. Мы построили успешные, удовлетворяющие отношения. Однако семьи так и не соединились, и мы пережили много сердечной боли.

Мне очень важно признать: муж — моя самая сильная поддержка. Он пришёл в Сообщество через три месяца после меня и очень активен. Заботился обо мне во время многих серьёзных болезней, и я всегда буду благодарна. У нас общая духовная философия, которая имеет огромное значение для обоих. Мы чрезвычайно выросли в Сообществе. Больше не ожидаем, что другой удовлетворит все личные потребно-

сти. Посещаем собрания вместе и отдельно. Радует друг друга и друзьям в Сообществе.

Как созависимая взрослая, я столкнулась со многими проблемами: зависимостью от лекарств, любовной и сексуальной зависимостью, навязчивыми тратами, угождением людям, опекой, насилием над детьми, изоляцией, высокомерием, нечестностью и расстройством пищевого поведения — это лишь некоторые. Одна из самых больших проблем — зависимость от рецептурных лекарств. У меня несомненно была генетическая предрасположенность к алкоголизму, но выбранными веществами стали кодеин и «Хальцион». Зависимость возникла после многочисленных операций. Около пяти лет я принимала лекарства, затем прошла реабилитацию и всё ещё борюсь с этим.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.