



Здравствуйтесь и добро пожаловать на собрание группы CoDA, 12 шагов для Анонимных созависимых

Просьба на время собрания отключить звук микрофона, если вы не высказываетесь и звук мобильных телефонов. В случае несоблюдения этого правила ведущий имеет право отключить микрофон сам у участника или удалить на время.

Сегодня я веду собрание. Меня зовут _____ я созависимый(-ая). Давайте начнём собрание минутой молчания.

Спасибо. Прошу всех желающих присоединиться ко мне и прочесть молитву



Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу и мудрость отличить одно от другого. Да будет воля Твоя, а не моя.

Преамбула Анонимных Созависимых

(обязательный текст)

Анонимные Созависимые – это сообщество людей, общей целью которых является построение здоровых взаимоотношений. Единственным условием для членства является стремление к здоровым и любящим отношениям. Мы собираемся вместе, чтобы поддерживать друг друга и делиться опытом на пути самопознания – учась любви к самим себе.

Жизнь по этой программе позволяет каждому из нас становиться честнее с самими собой по отношению к нашим личным историям и нашему созависимому поведению. Мы полагаемся на знания и мудрость Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций. Они являются принципами нашей программы и руководством к развитию честных и гармоничных отношений с самими собой и с другими людьми. В CoDA каждый из нас учится выстраивать отношения с Высшей Силой, как мы понимаем ее и мы признаем за другими такое же право.

Этот процесс обновления есть дар исцеления для нас. Активно работая по программе Анонимных Созависимых, каждый из нас может наполнить свою жизнь новой радостью, принятием и спокойствием.

Давайте представимся друг другу по имени и назовём своё отношение к проблеме. Так же, прошу сообщить новичков кто пришёл первый, второй или третий раз на собрание, написав в чат 1,2, или 3.

(Давайте поприветствуем новичков, кто пришёл первый раз на собрание, второй или третий раз на собрании. Аплодисменты 🙌).



Приветствие «Добро Пожаловать!»

(обязательный текст)

Мы приглашаем Вас в Анонимные Созависимые – программу выздоровления от созависимости, где каждый из нас может поделиться своим опытом, силой и надеждой в наших усилиях найти свободу, где были путы, и мир там, где было смятение в наших отношениях с собою и другими людьми.

Большинство из нас искало пути преодоления дилемм конфликтов в наших взаимоотношениях и в нашем детстве. Многие из нас выросли в семьях, где зависимость существовала, у некоторых – нет. В любом случае мы обнаружили в каждой из наших жизненных ситуаций, что созависимостью является чрезвычайно глубоко укоренившееся компульсивное поведение, и оно проявляется в наших, иногда умеренно, а подчас экстремально-дисфункциональных семьях и/или других системах.

У каждого из нас свой опыт болезненной драмы пустоты в детстве и взаимоотношений всей жизни. Мы пытались использовать других людей – наших близких, друзей и даже наших детей, как единственный источник собственного достоинства, ценности и хорошего самочувствия и как способ восстановить эмоциональные потери нашего детства. Наши истории, возможно, содержат примеры проявления других сильных зависимостей, которыми временами мы вынуждены пользоваться, чтобы совладать с нашей созависимостью.

Все мы научились выживать, а в CoDA мы учимся жить. Применяя 12 Шагов и принципы, найденные в CoDA, в нашей повседневной жизни и взаимоотношениях, как в прошлом, так и в настоящем, мы можем испытать новое ощущение освобождения от нашего самоистребляющего стиля жизни. Это индивидуальный процесс роста. У каждого свой темп роста, который продолжается, пока мы продолжаем ежедневно открывать для себя волю Бога. Делиться – это наш путь идентификации, он помогает нам освободиться от эмоциональных пут прошлого и компульсивного контроля настоящего.

Не важно, каким драматичным может показаться Ваше прошлое и депрессивным – Ваше настоящее, в программе Анонимных Созависимых есть надежда на новый день.

Больше нет нужды полагаться на других, как на силу, большую Вашей собственной. Вместо этого Вы, возможно, найдёте новую силу, чтобы быть таким, каким вас хочет видеть Бог – Любимым и Свободным.



В своей программе мы опираемся на 12 шагов и 12 традиций для обретения знаний и мудрости. Они основа нашей программы и руководство, как честно относиться к себе и другим. Давайте прочитаем их по кругу.

Двенадцать Шагов Анонимных Созависимых

(обязательный текст)

1. Мы признали своё бессилие перед другими, признали, что наши жизни стали неуправляемы.
2. Пришли к вере, что сила, более могущественная, чем наша собственная, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение обратить нашу волю и нашу жизнь под защиту Бога, как мы понимали Его.
4. Произвели тщательное и бесстрашное моральное исследование самих себя
5. Признали перед Богом, собой и каким-либо другим человеком истинную природу наших заблуждений.
6. Полностью подготовили себя к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Смиренно просили Бога исправить наши изъязны.
8. Составили список всех тех людей, кому мы причинили вред, и преисполнились желанием возместить причинённый им ущерб.
9. Лично возмещали урон этим людям, где только возможно, кроме тех случаев, когда это возмещение принесло бы этим или другим людям вред.
10. Продолжали самоанализ и, когда допускали ошибки, сразу признавали это.
11. Стремилась путём молитвы и медитации улучшить свой сознательный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о даровании силы для её исполнения.
12. Достигнув духовного пробуждения, в результате выполнения этих Шагов, мы старались нести это послание другим созависимым, и использовать эти принципы во всех наших делах.



Двенадцать Традиций Анонимных Созависимых

(обязательный текст)

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



Напоминаем правила поведения на собрании

- Конфиденциальность (тайна). Мы сохраняем в тайне личные свидетельства участников группы. «Что сказано здесь – остается здесь» Анонимным является и состав группы
- В своих высказываниях мы не называем ничьих имён.
- Мы обращаемся друг к другу по имени и на «ты». В группе все равны, никто не должен властвовать, всех нас объединяет одна проблема
- Мы говорим только о себе и от себя, не употребляя местоимения «Ты, Вы, Он, Она, Они»
- Запрещаются разговоры о религии и политике.
- Мы не спорим, не критикуем, не проповедуем и не учим, как жить, не даём советов, не перебиваем, не комментируем выступления, даже словом «поддержка». Это правило также касается чата.
- Не руководим и не оказываем давление.
- Не обсуждаем литературу, не относящуюся к CoDA.
- Обратную связь даём только после собрания, и только если об этом попросят.
- Остаемся «здесь и сейчас». Мы делимся тем, что мы сейчас проходим. Мы переносим прошлое в настоящее.
- Мы делимся чувствами. Чувства не бывают правильными или неправильными.
- Когда один говорит, все внимательно, молча слушают
- Соблюдаем регламент, установленный ведущим. Это дает возможность высказываться всем и учит более четко формулировать свои мысли
- Мы принимаем себя и друг друга такими какие мы есть. Стараемся никого не критиковать даже в мыслях
- Мы следуем правилам, чтобы собрание было тем местом, где можно спокойно и безопасно высказываться.
- Просьба держать микрофоны выключенными, когда вы не высказываетесь.
- В случае несоблюдения этого правила ведущий сам выключит микрофон у участника или удалит на время.
- Все приглашаются к общению, но никто не принуждается. Каждый имеет право «пропустить».

Как высказываться в CoDA:

Важно всем высказываться по мере сил. Многие из нас считают, что высказываться на людях очень трудная задача. Но нет плохих или ненужных высказываний. У всех членов группы CoDA нет намерения смущать или высмеивать кого-либо.

Ведущий как человек, наделенный доверием группы, имеет право говорить о нарушениях данных правил, которые могут произойти в течение ведения группы.



Собрание продолжается полтора часа. Выключайте микрофон, когда не говорите.



Начальная молитва CoDA

В духе любви и честности, мы просим нашу Высшую Силу направлять нас, когда мы делимся нашим опытом, силой и надеждой. Мы открываем наши сердца свету мудрости, теплоте любви и радости принятия.

- Кто готов принять служение часового? Следить за временем и давать в чат звуковой сигнал при завершении времени высказывания.

Начальный круг чувств

Вначале давайте поделимся чувствами и радостными событиями. Пожалуйста, кратко, по 1-3 минуты (время высказывания определяется ведущим в зависимости от количества участников)

Ссылка на таблицу чувств <https://www.codarus.org/feelings>

Темы сегодняшнего собрания

Вариант 1

1я неделя месяца	Шаги (по месяцам)
2я неделя месяца	Тема по литературе или материалам CoDA
3я неделя месяца	Свободная тема по решению группового сознания
4я неделя месяца	Традиции (по месяцам)
5я неделя месяца	Что мне помогает в выздоровлении или спикерская

Вариант 2

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб, Вс
Шаги	Традиции	Свободная	Обещания	Модели	Свободная

Если на группе есть новичок – делимся опытом, силой и надеждой по 1му шагу.

Если вы хотите высказаться, пожалуйста, напишите в чат свое имя и поставьте «+». Лимит высказывания 3 минуты. Добро пожаловать высказываться!

Спасибо всем! Если вы не успели высказаться – вы можете поделиться во время свободного общения в этом чате после собрания.

Заключительный Круг чувств

Ссылка на таблицу чувств <https://www.codarus.org/feelings> (до 1-1,5 мин).

Спасибо всем за высказывания. Давайте прочитаем 12 Обещаний CoDA, которые напоминают нам о том, чего мы можем достичь в процессе работы по шагам.



Двенадцать Обещаний Анонимных Созависимых

Я могу ожидать чудесных изменений в своей жизни, работая по программе Анонимных Созависимых. По мере того, как я предпринимаю честные усилия работать по Двенадцати Шагам и следовать Двенадцати Традициям:

- Я познаю новое ощущение причастности. Чувства опустошённости и одиночества исчезнут.
- Я больше не контролирую моими страхами. Я преодолеваю свои страхи и действую с мужеством, добропорядочностью и чувством собственного достоинства.
- Я познаю новую свободу.
- Я освобождаюсь от беспокойства, вины и сожалений о своём прошлом и настоящем. Я достаточно сознателен, чтобы не повторять прежние модели поведения.
- Я познаю новую любовь и принятие себя и других людей. Я чувствую себя по-настоящему достойным любви, любящим и любимым.
- Я учусь воспринимать себя как равного другим людям. Все мои новые и обновлённые взаимоотношения построены на равных с моими партнёрами.
- Я способен развивать и поддерживать здоровые и полные любви взаимоотношения. Необходимость контролировать и манипулировать другими исчезнет по мере того, как я научусь доверять людям, достойным доверия.
- Я узнаю, что у меня есть возможность возместить ущерб ближним: стать более любящим, душевно близким и готовым прийти на помощь. У меня есть выбор общаться со своей семьёй таким образом, что это безопасно для меня и уважительно по отношению к ним.
- Я признаю, что я уникальное и драгоценное творение.
- Мне больше не надо полагаться исключительно на других, чтобы обеспечить ощущение собственной ценности.
- Я доверяю руководству, которое я получаю от Высшей Силы, и прихожу к вере в свои собственные способности.
- Я постепенно начинаю переживать опыт душевного спокойствия, силы и духовного роста в своей повседневной жизни.

Наша седьмая традиция гласит, что каждой группе CoDA следует быть полностью самокупаемой. Добровольное пожертвование на оплату сайта и нужд сообщества можно сделать, перейдя по ссылке: <https://CoDArus.org/donate>

Наше товарищество — это товарищество выздоравливающих женщин и мужчин и наша программа дополняет другие 12-ти шаговые программы. Мы предлагаем вам посещать другие 12-ти шаговые программы выздоровления, которые помогут вам в вашем выздоровлении.



Помните! Все что вы услышали на этом собрании — конфиденциально, оставьте все это здесь! Это не предмет для публичного обсуждения или сплетен.

Пожалуйста, уважайте частную жизнь тех, кто поделился с вами.

Дорогие одноклассники! Братья и сестры!

Служение, наряду с собраниями, работой со спонсором и прохождением шагов, является одним из слагаемых выздоровления. Только ходить на группы - позволяет просто оставаться трезвым эмоционально.

Служение - важное условие существования сообщества.

У кого есть готовность помочь – обратитесь после собрания к координатору служащих или напишите в чат CoDA. Служение можно брать на любом этапе, даже новичкам.

В группе есть свободные служения. На сегодняшний день свободны служения:

- на каждой группе можно взять служение часового (следить за временем и оповещать сигналом при завершении)
- зачитать текст программы (Шаги, Обещания, Традиции)
- а так же другие актуальные служения, с которыми можно ознакомиться, перейдя по ссылкам: <https://CoDArus.org/service>, <https://t.me/CoDA12Rus>

- *Кто готов стать спонсором? Поставьте в чат 1*
- *Кто ищет спонсора? Поставьте в чат 2*
- *Кто сегодня готов пообщаться с новичками и поделиться опытом по Шагам? Приветствуется вообще общение с любым, чьё высказывание вам отозвалось. Поставьте в чат 3*

Сейчас время для объявлений..... у кого есть объявления, касающиеся группы или сообщества CoDA в целом?

На сегодня все. Спасибо за Ваше участие. Если сегодня Вам не удалось высказаться, поговорите с кем-либо из присутствующих после собрания.

Приходите на наши собрания. Это программа не проста, но когда Вы посетите шесть собраний подряд и подумаете над происходящим, ваше отрицание уменьшится. Это освободит Вас от груза Вашего прошлого. И Вы сами, и Ваша жизнь изменятся. Мы уважаем анонимность и конфиденциальность каждого выступающего. Не забывайте, чтобы Вы ни узнали на этой группе, это сообщалось в доверии и уверенности, что это останется здесь.

Заключительная Молитва CoDA

 Мы благодарим нашу Высшую Силу, за все, что мы получили от этого собрания. И сейчас, закрывая его, мы можем взять с собой мудрость, любовь, принятие и надежду на выздоровление.

Прошу всех желающих присоединиться ко мне в заключительной молитве:



Боже, дай мне разум и душевный покой принять то, что я не в силах изменить, мужество изменить то, что могу и мудрость отличить одно от другого. Да будет воля Твоя, а не моя.

Сейчас у нас время свободного общения, можно включить микрофоны и пообщаться.