

Здравствуйте, меня зовут _____, я созависимый (-ая), и сегодня я проведу собрание группы «Путь к себе» Сообщества Анонимных Созависимых (CoDA)

*Сегодня у нас **Открытое** собрание группы CoDA и на собрании могут присутствовать все, кого интересует проблема Созависимости и Двенадцатишаговая Программа CoDA по освобождению от нее. Но прошу учесть, что высказываться на собрании могут только те, кто признает себя «Созависимым».*

**Добро пожаловать к Анонимным Созависимым.
Вы начали путешествие в новый образ жизни,
позволяющий обрести обещанные вам:
Счастье, Радость и Свободу.**

ПРЕАМБУЛА

Анонимные Созависимые – это сообщество мужчин и женщин, общей целью которых является развитие здоровых взаимоотношений. Единственным условием для членства является стремление к здоровым и любящим отношениям. Мы собираемся вместе, чтобы поддерживать друг друга и делиться опытом на пути нашего выздоровления, учась любви к самому себе. Жизнь по этой программе позволяет каждому из нас становиться честнее по отношению к нашим жизненным историям и нашему Созависимому поведению.

Мы полагаемся на мудрость и знания Двенадцати Шагов и Двенадцати Традиций. Они являются основой нашей программы и руководством для развития честных и гармоничных отношений с самим собой и с другими людьми. В CoDA мы учимся выстраивать отношения с Высшей Силой, как мы понимаем её, и мы оставляем другим возможность воспользоваться этим же правом.

Этот процесс обновления есть дар исцеления для нас. Активно работая по программе Анонимных Созависимых, каждый из нас может привнести в свою жизнь новую радость, принятие и спокойствие.

Теперь я предлагаю взять паузу и успокоить мысли сегодняшнего дня

(Ведущий делает паузу в 15-20 секунд, чтобы участники собрания могли собраться с мыслями)

А сейчас предлагаю всем желающим прочитать молитву «О душевном покое»:

***Боже, дай мне разум и душевный покой
принять то, что я не в силах изменить,
мужество – изменить то, что могу
и мудрость – отличить одно от другого.***

Добро пожаловать!

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

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

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

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

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

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

Теперь я предлагаю прочитать 12 Шагов и 12 Традиций Анонимных Созависимых, которые являются духовной основой нашего выздоровления.

Читать будем поочередно, передавая текст по кругу. Перед прочтением прошу представляться.

ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ АНОНИМНЫХ СОЗАВИСИМЫХ

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. Смирно просили Бога исправить наши изъяны.
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

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 эти 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 оплачиваемых сотрудников.
9. Сообществу CoDA не следует обзаводиться органами управления, но мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчиненные тем, кого они обслуживают.
10. Сообщество CoDA не придерживается какого-либо мнения по посторонним вопросам, имя CoDA не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наши отношения с общественностью основываются на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; нам всегда следует сохранять личную анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
12. Анонимность является духовной основой всех наших Традиций, постоянно напоминая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

У меня есть несколько традиционных вопросов (все результаты записываются в книгу ведения собраний). Также в книгу ведения собраний записывается сумма собранных в конце собрания денег и количество присутствовавших человек).

1. Есть ли у нас сегодня на группе новички?

Если есть:

«Прошу вас представиться.....»

Согласно Третьей Традиции «*Единственным условием для членства в CoDA является стремление к здоровым, наполненным любовью отношениям*». Есть ли у вас такое стремление?

Тогда добро пожаловать на эту и другие группы CoDA. После собрания прошу вас подойти к ведущему. Давайте аплодисментами поприветствуем новичков!

2. Есть ли у нас на группе гости из других городов?

3. Есть ли у нас те, кто отмечает сегодня юбилеи или другие даты или события, которыми хотелось бы поделиться? Сегодня _____ (день, месяц).

Если есть, записываются в книгу ведения собраний (имя, событие)

4. На сегодняшнем собрании у нас есть **традиционные темы** (в зависимости от дня проведения собрания выдвигаются темы, утвержденные на рабочем собрании. Если есть новичок, читаем «Первый Шаг новичку»). А пока я читаю (*Шаг, Традицию и т.п.*), вы можете подумать над темами, которые хотелось бы дополнительно задать на собрании.

Постоянная тема для всех дней «На сегодня». В теме «на сегодня» высказываемся о том, что происходит, что волнует, что я сегодня сделал по-новому.

Есть ли дополнительные темы? (если есть, записываются в книгу ведения собраний).

ОСНОВЫ ВЕДЕНИЯ И УЧАСТИЯ В СОБРАНИИ

1. Каждый выступающий говорит только о своих чувствах, переживаниях, взглядах и опыте.
2. Не теоретизирует, не критикует, не дает никому оценок, советов и рекомендаций.
3. НЕ употребляет местоимений «МЫ», «ВЫ», «ТЫ», «ОНИ», а также безличных предложений.
4. Просьба воздержаться от мата
5. Нельзя прерывать выступающего, задавать ему вопросы, комментировать услышанное.
6. Все присутствующие обязаны сохранять анонимность лиц и услышанных событий и рассказов.
7. Напоминаю, что вы находитесь на собрании анонимных Созависимых, большая просьба не упоминать названия параллельных сообществ, религиозных организаций, реабилитационных центров, наркотических веществ и алкогольной продукции, а также других веществ изменяющих сознание. Высказываться может человек, не употреблявший сегодня алкоголь, наркотики или другие вещества, изменяющие психическое состояние.
8. Выступая, помните о времени, чтобы возможность высказаться имел каждый.
9. Во время собрания воздержитесь от посторонних разговоров, хождений – это мешает выздороветь другим Созависимым.
10. Просьба отключить мобильные телефоны или перевести их в бесшумный режим.
11. Опоздавшими считаются те, кто пришел на собрание после прочтения вступительной молитвы «О душевном покое» и, если осталось время, высказываются в конце, кто как пришел или просто представляются.
12. Ведущий имеет право прервать выступающего (*звонок в колокольчик*) в случае, если выступающий нарушает «Основы участия в собрании». При необходимости ведущий начинает читать программную литературу (базовый текст, рабочую тетрадь и т.п.).
13. Напоминаю, что наша группа существует на добровольные пожертвования, которые вы сможете оставить в специальном мешочке, который я пушу в конце собрания.
14. Собрание длится 1 час и закончится в ____ часов ____ минут.
15. Все собрания являются открытыми. Напоминаем, что высказываться могут только те, кто признает себя Созависимым. Новички высказываются в любом случае (*по темам, что привело в CoDA или «на сегодня»*).
16. Если на группе присутствуют дети, ответственность за соблюдение ими правил участия в собрании несет взрослый, с которым они находятся на группе.

Просьба помнить, что собрание групп CoDA предназначено для того, чтобы их члены делились друг с другом своим опытом, силами и надеждами.

Добро пожаловать высказываться!

Спасибо всем, теперь я буду закрывать наше сегодняшнее собрание и вначале давайте по кругу прочитаем **12 Обещаний Анонимных Созависимых**

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

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

ЗАВЕРШЕНИЕ СОБРАНИЯ

1. Давайте еще раз поприветствуем новичков и поздравим юбиляров (*аплодисменты*). Новичков после собрания прошу подойти к ведущему (*выдать визитки с адресами групп и т.п.*)
2. Кто готов быть спонсором, поднимите, пожалуйста, руку.
3. Новости, сообщения о сообществе Анонимных Созависимых (*ведущий читает актуальные новости сообщества, решение о чтении которых принято на Рабочем собрании*).
4. Напоминаю, что наша группа существует на добровольные пожертвования. Согласно Седьмой Традиции сегодня мы собрали _____
5. В продаже имеются книги «Анонимные созависимые» и «Рабочая тетрадь», цена 150 рублей, а также брошюры и буклеты. Есть бесплатные визитки с адресами, телефоном и расписанием работы групп.

В заключение хочу сказать, что все разговоры конфиденциальны. Всё, что здесь сказано, должно остаться в стенах этой комнаты и в нашем сознании. Для тех, кто недавно вступил в наше сообщество, хочу сказать: Какие бы ни были ваши трудности, найдутся среди нас те, кто пережил подобные невзгоды. Если вы готовы к изменениям, вы найдёте поддержку. Вы узнаете, что можно облегчить самое трудное положение, можно помочь любому горю. Мы все несовершенны и, может быть, наше поведение не отражает полностью той теплоты, которую мы чувствуем к Вам. Со временем Вы увидите, что хотя мы не всегда друг другу нравимся, но мы всегда друг друга любим, ценим и уважаем. Беседуйте между собой, обсуждайте разные вопросы, но пусть не будет сплетен и критики в чей-либо адрес.

ПУСТЬ МИР, МУДРОСТЬ и ЛЮБОВЬ укрепляются в ваших душах с каждым днём.

Теперь, кто желает, может присоединиться к нашей молитве «О душевном покое», а в конце, кто желает, может обняться.

***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.***