

Приветствие

Мы приглашаем вас в сообщество Анонимные Созависимые – программу выздоровления от созависимости. Здесь каждый из нас может делиться своим опытом, силой и надеждой в стремлении обрести свободу и мир в наших отношениях с собой и другими людьми и освободиться от пут и смятения.

Большинство из нас искали способы, как разорвать связь конфликтов в наших сегодняшних взаимоотношениях с конфликтами в нашем детстве. Многие из нас выросли в семьях, где были различные зависимости, некоторые из нас – нет. В любом случае мы обнаружили, что в жизни каждого из нас созависимость является чрезвычайно глубоко укоренившимся компульсивным поведением, и она порождается в наших дисфункциональных, а порой крайне дисфункциональных, семейных системах.

Мы все по-своему пережили травмирующее чувство опустошённости в детстве и в наших взрослых отношениях. Мы пытались использовать других людей – наших партнёров, друзей и даже наших детей – как единственный источник самосознания, ценности и хорошего самочувствия и как способ восполнить внутри себя эмоциональные утраты из нашего детства. В наших жизнях могут быть и другие сильные

Перевод выполнен Переводческим Комитетом РГО CoDA, 2024г.

зависимости, в которые мы иногда впадаем, чтобы справиться с нашей созависимостью.

Мы все научились выживать, а в CoDA мы учимся жить. Применяя Двенадцать Шагов и принципы CoDA в нашей повседневной жизни и отношениях, как настоящих, так и прошлых, мы можем освободиться от саморазрушающего образа жизни. Это индивидуальный процесс роста. Мы все растём в своём темпе и будем продолжать расти, пока остаёмся каждый день открытыми Божьей воле для нас. Делиться опытом – это наш способ самоопределения, он помогает нам освободиться от эмоциональных пут прошлого и компульсивного контроля настоящего.

Неважно, насколько травматичным кажется ваше прошлое и безнадёжным ваше настоящее, в программе сообщества Анонимные Созависимые есть надежда на новый день. Вам не нужно больше полагаться на других людей как на силу более могущественную, чем ваша собственная. Вместо этого вы, возможно, обретёте новую силу внутри себя, чтобы быть такими, какими задумал вас Бог – бесценными и свободными.