

CoDA bókin

© Co-Dependents Anonymous
Önnur útgáfa mars 2012

Efnisyfirlit

Inngangsorð CoDA	v
Tólf spor CoDA	vii
Tólf erfðavenjur CoDA	ix
Tólf loforð CoDA	xi
Atferlismynstur og einkenni meðvirkni	xiii
1 Upphaf ferðar okkar	1
2 Andlegur vandi okkar	15
3 Tillaga að bataleið	27
4 Þjónusta við aðra	95
5 Spurt og svarað	107

Inngangsorð CoDA

CoDA er félagsskapur einstaklinga sem eiga þann sameiginlega tilgang að þróa með sér heilbrigð sambönd.

Eina skilyrðið til aðildar er löngun í heilbrigð og kærleiksrík sambönd. Við komum saman til að deila með hvert öðru reynslu okkar, styrk og vonum á leið okkar til sjálfsvakningar – lærum að elska sjálfíð.

Að lifa í lausninni leyfir hverju okkar að verða heiðarlegri við okkur sjálf með því að skoða okkar persónulegu sögu og eigin meðvirku hegðun.

Við treystum á tólf spor og tólf erfðavenjur í leit að þekkingu og vísu. Þetta eru meginreglur bataleiðar okkar og leiðbeina okkur til þess að geta átt heiðarleg og fullnægjandi samskipti við okkur sjálf og aðra.

Í CoDA lærum við að byggja brú til okkar Æðri Máttar, samkvæmt okkar eigin skilningi á honum, og leyfum öðrum að gera slíkt hið sama.

Þetta endurnýjunarferli er gjöf okkur til heilunar. Með því að vinna af krafti eftir bataleið CoDA munum við upplifa nýja gleði, viðurkenningu og æðruleysi í lífi okkar.

Tólf spor CoDA

1. Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart öðrum og að við gætum ekki lengur stjórnað eigin lífi.
2. Við förum að trúa að máttur, æðri okkur sjálfum, gæti gert okkur andlega heilbrigð að nýju.
3. Við ákváðum að leggja líf okkar og vilja í hendur Guðs samkvæmt skilningi okkar á Guði.
4. Við gerðum rækilega og óttalaust siðferðileg reikningsskil í lífi okkar.
5. Við játuðum fyrir Guði, sjálfum okkur og annarri manneskju nákvæmt eðli misgjörða okkar.
6. Við urðum þess albúin að láta Guð fjarlægja alla skapgerðarþrestina.
7. Við báðum Guð í auðmýkt að fjarlægja þrestina.
8. Við gerðum lista yfir alla þá sem við höfðum skaðað og urðum fús til að bæta þeim öllum fyrir þann skaða.

9. Við bættum fyrir brot okkar milliliðalaust svo framarlega sem það særði engan.
10. Við iðkuðum stöðuga sjálfsskoðun og þegar út af bar viðurkenndum við yfirsjónir okkar undanbragðalaust.
11. Við leitumst við með bæn og hugleiðslu að efla vitundarsamband okkar við Guð, samkvæmt skilningi okkar á Guði, og báðum aðeins um skilning á vilja Guðs okkur til handa og mátt til þess að framkvæma hann.
12. Við öðluðumst andlega vakningu eftir að hafa stigið þessi spor og reyndum í kjölfarið að flytja þennan boðskap til annarra meðvirkra einstaklinga og fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi.

Tólf erfðavenjur CoDA

1. Sameiginleg velferð okkar situr í fyrirrúmi; bati hvers einstaklings er undir einingu CoDA-samtakanna kominn.
2. Deildir okkar eiga sér aðeins einn leiðtoga, kærleiksríkan Æðri Mátt, eins og Æðri Máttur birtist samvisku hvers hóps. Forsvarsmenn okkar eru þjónar sem við treystum en ekki stjórnendur.
3. Til þess að gerast CoDA-félagi þarf aðeins eitt: viljann til að stofna til heilbrigðra og kærleiksríkra tengsla við aðra.
4. Sérhver deild skal vera sjálfstæð nema í málum er varða aðrar deildir eða CoDA-samtökin í heild.
5. Sérhver deild hefur aðeins eitt meginmarkmið: Að flytja meðvirkjum sem enn þjást boðskap samtakanna.
6. CoDA-deild ætti aldrei að ljá öðrum samtökum eða málstað nafn sitt, fjármagn eða fylgi svo lausafé,

eignir eða upphefð fjarlægi okkur ekki upphaflegum tilgangi.

7. Sérhver CoDA-deild ætti að standa á eigin fótum og hafna utanaðkomandi fjárhagsaðstoð.
8. Félagar í CoDA-samtökunum eru ætíð einungis áhugamenn, en þjónustustöðvar okkar mega ráða launað starfsfólk.
9. CoDA-samtökin sem slík ætti aldrei að skipuleggja; en við getum myndað þjónustunefndir og ráð sem eru ábyrg gagnvart þeim sem þau starfa fyrir.
10. CoDA-samtökin taka ekki afstöðu til annarra mála en sinna eigin. Nafni þeirra ætti því að halda utan við deilur og dægurþras.
11. Afstaða okkar út á við byggist fyrst og fremst á aðlöðun en ekki áróðri. Í fjölmiðlum ættum við alltaf að gæta nafnleyndar.
12. Nafnleyndin er andlegur grundvöllur allra erfðavenja okkar og minnir okkur á að setja málefni og markmið ofar eigin hag.

Tólf loforð CoDA

Ég má búast við breytingum á lífi mínu ef ég stunda CoDA-prógrammið. Þegar ég reyni að vinna sporin og fylgja erfðavenjunum af heiðarleika upplífi ég eftirfarandi:

1. Mér finnst ég loksins vera hluti af einhverju. Tómlæikinn og einmanalæikinn hverfur.
2. Óttinn stjórnar mér ekki lengur. Ég kemst yfir hann og tileinka mér hugrekki, heilindi og sjálfsvirðingu í öllu sem ég tek mér fyrir hendur.
3. Ég kynnist nýju frelsi.
4. Ég sleppi tökunum af áhyggjum, sektarkennd og eftirsjá vegna fortíðar minnar og nútíðar. Ég er nógu meðvitund/aður til að endurtaka ekki það sem miður fór.
5. Ég kynnist nýjum kærleika og sátt við mig og aðra. Mér finnst ég raunverulega verðug/ur ástar, kærleiksrík/ur og elskuð/aður.

6. Ég læri að finnast ég vera jafningi annarra. Ný, sem og endurnýjuð sambönd mín, eru öll við jafningja mína.
7. Ég get þróað og viðhaldið heilbrigðum og kærleiksríkum samböndum. Þörfin til að stjórna öðrum hverfur þegar ég læri að treysta þeim sem eru traustsins verðir.
8. Ég læri að það er mögulegt að breytast til hins betra – að verða kærleiksríkari, nánari öðrum og að geta veitt stuðning.
9. Ég geri mér grein fyrir að ég er einstök og dýrmæt sköpun.
10. Ég þarf ekki lengur að treysta eingöngu á aðra til að finnast ég einhvers virði.
11. Ég treysti leiðsögn sem ég fæ frá mínum Æðri Mætti og fer að trúá á eigin getu.
12. Ég öðlast smám saman æðruleysi, styrk og andlegan þroska í daglegu lífi mínu.

Atferlismynstur og einkenni meðvirkni

Afneitun:

- Ég á erfitt með að gera mér grein fyrir því hvernig mér líður.
- Ég geri lítið úr, breyti eða afneita því hvernig mér líður.
- Mér finnst ég algjörlega óeigingjarn og einarðlega helguð/aður velferð annarra.
- Mig skortir samúð fyrir tilfinningum og þörfum annara.
- Ég yfirfæri neikvæð einkenni mín yfir á aðra.
- Ég get séð um mig sjálf/ur án hjálpar frá öðrum.
- Ég hyl sársauka minn á margan hátt, svo sem með reiði, húnor og einangrun.

- Ég tjái neikvæðni eða yfiringang með óbeinum hætti eða aðgerðarleysi.
- Ég gef engan gaum að því þegar fólk sem ég laðast að er ekki á lausu.

Lítill sjálfsvirðing

- Ég á erfitt með að taka ákvarðanir.
- Ég dæmi allt sem ég hugsá, segi og geri harðlega og finnst það aldrei nógu gott.
- Ég fer hjá mér þegar ég fæ viðurkenningu hrós eða gjafir.
- Ég er ófær um að biðja aðra um að mæta þörfum mínum eða þrám.
- Ég tek álit annarra á hugsunum mínum, tilfinningum og hegðun fram yfir mitt eigið.
- Mér finnst ég ekki vera manneskja sem hægt er að elska og virða.
- Ég sækist stöðugt eftir viðurkenningum sem mér finnst ég eiga skilið.
- Ég á erfitt með að viðurkenna mistök.
- Ég þarf að líta út fyrir að hafa rétt fyrir mér í augum annara og beiti jafnvel lygi til þess að líta vel út.
- Mér finnst ég vera betri en aðrir.

- Ég læt aðra sjá mér fyrir öryggiskennnd.
- Ég á í vandræðum með að koma mér að verki og að klára verkefni á réttum tíma.
- Mér finnst erfitt að forgangsraða hlutum á heilbrigðan hátt.

Undanlátssemi

- Ég breyti gildum mínum og heilindum til þess að forðast höfnun eða reiði annarra.
- Ég er næm/ur fyrir því hvernig öðrum líður og mér líður eins og þeim.
- Ég er fram úr hófi trú/r fólki og kem mér því ekki nógu fljótt úr skaðlegum aðstæðum.
- Ég met skoðanir og tilfinningar annarra meira en mínar eigin og er hrædd/ur við að láta mitt álit í ljósi ef ég er ósammála einhverju.
- Ég set áhugamál mín og tólmstundir til hliðar til þess að gera það sem aðrir vilja.
- Ég sætti mig við kynferðislega athygli þegar ég vil ást.
- Ég tek ákvarðanir án þess að hugsa um afleiðingar.
- Ég gef eftir gildi mín til að vera samþykkt/ur af öðrum eða til að forðast breytingar.

Stjórnsemi

- Mér finnst flest annað fólk ófært um að sjá um sig sjálfst.
- Ég reyni að sannfæra aðra um það hvað þeim „á” að finnast og hvernig þeim líður í „raun og veru”.
- Ég fyllist gremju þegar aðrir leyfa mér ekki að hjálpa sér.
- Ég gef öðrum ráð og leiðbeiningar óspurð/ur.
- Ég helli gjöfum og greiðum yfir þá sem ég vil hafa áhrif á.
- Ég nota kynferðislegt aðdráttarafl til að öðlast viðurkenningu.
- Fólk verður að þurfa á mér að halda til þess að ég geti átt í samskiptum við það.
- Ég ætlast til þess að aðrir mæti þörfum mínum.
- Ég nota þokka minn og persónutöfra, til þess að sannfæra aðra um að ég sé fær um að sýna ást og umhyggju.
- Ég nota ásakanir og skammir til að notfæra mér tilfinningar annara.
- Ég neita allri samvinnu, málamiðlun eða samkomulagi.
- Ég beiti afskiptaleysi, vanmætti, valdi eða reiði til þess að hafa áhrif á útkomuna.

- Ég nota hugtök úr bataferlinu til að reyna stjórna hegðun annara.
- Ég þykist vera sammála öðrum til þess að fá það sem ég vil.

Raunveruleikaflótti

- Hegðun mín býður upp á að annað fólk hafni mér, svívirði eða reiðist mér.
- Ég dæmi harðlega það sem annað fólk hugsar, segir eða gerir.
- Ég forðast tilfinningalega, líkamlega eða kynferðislega nánd í þeim tilgangi að viðhalda fjarlægð gagnvart öðru fólki.
- Ég leyfi fíkn minni í fólk, hluti og staði að hindra nánd í samskiptum.
- Ég notast við óbein og óskýr samskipti til að forðast árekstra eða ágreining.
- Ég takmarka möguleika mína á heilbrigðum samskiptum við fólk með því að nota ekki öll verkfæri batans.
- Ég bæli niður tilfinningar mínar eða þarfir til þess að forðast að vera berskjaldaður/uð.
- Ég dreg fólk að mér, en ýti því svo aftur frá mér þegar það nálgast mig.

- Ég sleppi ekki tókunum á eigin vilja, af ótta við að gefast upp fyrir æðri mætti.
- Mér finnst það veikleikamerki að sýna tilfinningar.
- Ég læt þakklæti mitt ekki í ljós.

Kaffi 1

Upphaf ferðar okkar

Ef til vill kannast þú við þessar hugsanir...

„Ef hann/hún breyttist myndi allt vera í lagi.“

„Ég ræð ekki við þennan sársauka, þetta fólk og þessar aðstæður.“

„Það er allt mér að kenna.“

„Ég er alltaf að lenda í sömu slæmu samböndunum.“

„Ég finn fyrir tótleika og finnst ég vera týnd/ur.“

„Hver er ég?“

„Hvað er eiginlega að mér?“

Það er depurð okkar og missir sem kemur okkur hingað. Við þráum breytingu og það strax. Við viljum losna við eymdina. Okkur langar til að vera ánægð með sjálf okkur og lífsfyllingu. Við viljum heilbrigð og farsæl sambönd.

Ef þú kannast við einhverja þessara hugsana, þá ert þú ekki ein/n. Mörg okkar í samtökunum Co-Dependents Anonymous höfum upplifað mikla depurð, kvíða, örvæntingu og þunglyndi og við höfum breytt um stefnu, leitað hvert til annars og til Æðri Máttar – til að öðlast andlegt heilbrigði.

Það sem kemur okkur hingað geta verið áföll eins og hjónaskilnaður, sambandsslit, fangelsisvist, sjúkdómar eða sjálfsmorðstílaun. Sum okkar eru þreytt, örvæntingarfull eða brunnin upp.

Sért þú að taka þín fyrstu skref á leiðinni til bata frá meðvirkni, þá getur verið að þig langi ekki að muna eftir þessum tímamótum, en einhvern tímann gætir þú litið á þau sem fagnaðarefni. Mörg okkar líta á sársaukann sem gjöf, því án tilfinninga eins og tómléika eða örvæntingar, getum við ekki fundið raunverulega löngun til að breyta lífi okkar. Án þessarar löngunar vita mörg okkar að við myndum ekki taka ákvörðun um að breytast. Við viljum tilfinningalegt jafnvægi, hamingju og innri frið, en til að breytast verðum við að viðurkenna þessar tilfinningar og ákveða að klifra upp úr þessari botnlausu holu sársaukans.

Eftir að hafa tekið þessa ákvörðun spyrja mörg okkar; „Hvernig kem ég þessum breytingum í kring? Hvar get ég fengið hjálp?“ Í fyrstu halda mörg okkar að hægt sé að leysa vandamálin einfaldlega með því að leggja sig enn meira fram, eða með því að læra nýja tækni til þess að breyta öðru fólki. Oftast er það stolt okkar eða uppeldi sem veldur því að við höldum að við getum ráðið fram úr þessu sjálf. Þessar tvær nálganir eru samt sem áður tálmar í vegi okkar til betra lífs.

Hvað er meðvirkni?

Einhversstaðar á lífsleiðinni lærum við um meðvirkni. Við heyrum um hana frá vini eða meðferðarfulltrúa. Við heyrum minnst á hana í fjölmiðlum. Mörg okkar velta því fyrir sér hvort meðvirkni lýsi því hver við séum.

Meðvirkni er sjúkdómur sem tærir upp sál okkar. Hann hefur áhrif á allt okkar líf: fjölskyldur okkar, börn, vini, skyldmenni; fyrirtæki okkar og frama; heilsu okkar og andlegan þroska. Hann er hamlandi og ómeðhöndlaður hefur hann eyðileggjandi áhrif á sjálf okkur og aðra enn frekar. Mörg okkar enda í þeirri aðstöðu að þurfa að leita til annarra en sjálfs sín eftir hjálp.

Þegar við mætum á okkar fyrsta CoDA (Co-Dependents Anonymous) fund, finnst mörgum okkar við hafa fundið staðinn þar sem hjálpina er að fá. Við komum hingað hvert úr sinni áttinni. Sum okkar eru hvött af fjölskyldu-meðlimum eða vinum. Sum okkar koma í CoDA þegar læknum, sálfræðingum eða meðferðarfulltrúum finnst þörf á því. Mörg okkar hafna hjá CoDA eftir meðferð við meðvirkni eða einhverri annarri fíkn.

Hvort sem það er neyðarástand eða forvitni sem kemur okkur í CoDA, þá læra mörg okkar um einkenni meðvirkni á fyrsta fundi. Þessi einkenni hjálpa okkur við að greina hvaða óheilbrigða atferlismynstur það er sem flækir líf okkar. Eru öfgar fremur en jafnvægi ráðandi í lífi okkar? Hvernig veldur hegðun okkar sjálfum okkur, maka okkar, börnum og vinum þjáningu? Veldur meðvirk hegðun okkar stöðnun í samböndum okkar, upplausn eða eyðingu? Ef svörin við þessum spurningum sálarinnar valda því að við

viðurkennum og segjum við sjálf okkur: „Ég er meðvirk/ur og ég þarfnast hjálpar,“ þá erum við orðin fær um að fylgja bataleiðinni.

Batinn hefst með heiðarlegri sjálfsskoðun.

Eftirfarandi einkenni meðvirkni sem greint er frá í CoDA bæklingnum „Hvað er meðvirkni?“ („What is CoDA?“) geta hjálpað okkur að sjá á hvaða stigi sjúkdómurinn er hjá okkur.

Mörg okkar glíma við að svara eftirfarandi spurningum: „Hvað er meðvirkni? Er ég meðvirk/ur?“. Við viljum nákvæma skilgreiningu og sjúkdómsgreiningu áður en við tökum ákvörðun. Co-Dependents Anonymous er, eins og greint er frá í áttundu erfðavenjunni, félagsskapur áhuga-fólks. Við bjóðum hvorki upp á skilgreiningu á meðvirkni né sjúkdómsgreiningu. Það sem við bjóðum upp á er að við deilum reynslu okkar af dæmigerðum viðhorfum og hegðun sem lýsa þróun meðvirkninnar. Við trúum því að batinn hefst með heiðarlegri sjálfsskoðun. Við förum að viðurkenna vanhæfni okkar til að viðhalda heilbrigðum og gefandi samböndum við okkur sjálf og annað fólk. Við förum að sjá að orsökina er að finna í langvarandi eyðileggjandi lífsmynstri.

Hér á eftir lýsum við hegðunarmynstri og persónueinkennum sem hægt er að nota sem viðmið við sjálfsskoðun. Þetta viðmið kann að vera nýliðum sérlega gagnlegt.

Einkenni afneitunar: Meðvirkir einstaklingar...

- eiga erfitt með að gera sér grein fyrir því hvernig þeim líður.
- gera lítið úr, breyta eða afneita tilfinningum sínum.
- telja sig algerlega óeigingjarna og einarðlega helgaða velferð annarra.

Einkenni lítillar sjálfsvirðingar: Meðvirkir einstaklingar...

- eiga erfitt með að taka ákvarðanir.
- dæma hugsanir sínar, orð og gjörðir harðlega, og telja þær aldrei nógu góðar.
- fara hjá sér þegar þeir fá viðurkenningu, hrós eða gjafir.
- eru ófærir um að biðja aðra að koma til móts við þarfir þeirra eða þrár.
- meta álit annarra á hugsunum sínum, tilfinningum og hegðun meira en sitt eigið.

Einkenni undanlátsssemi: Meðvirkir einstaklingar...

- breyta gildum sínum og heilindum til þess að forðast höfnun eða reiði annarra.
- eru næmir fyrir því hvernig öðrum líður og samsama sig þeirri líðan.
- eru fram úr hófi trúir fólki og viðhalda of lengi skaðlegum samböndum.
- meta álit, skoðanir og tilfinningar annarra ofar sínum eigin og eru hræddir við að láta álit sitt í ljós hafi þeir aðra skoðun eða eru ósammála.
- setja áhugamál sín og tómsundur til hliðar til þess að gera það sem aðrir vilja.
- sætta sig við kynlíf í staðinn fyrir ást.

Einkenni stjórnsemi: Meðvirkir einstaklingar...

- trúa því að flest annað fólk sé ófært um að sjá um sig sjálf.
- reyna að sannfæra aðra um hvað þeir ættu að hugsa og hvernig þeim ætti að líða.
- fyllast gremju þegar aðrir afþakka hjálp þeirra.
- gefa öðrum ráð og leiðsögn óspurðir.

- hella gjöfum og greiðum yfir þá sem þeim þykir vænt um.
- nota kynlíf til að öðlast viðurkenningu og samþykki.
- verða að finna að fólk þurfi á þeim að halda til þess að geta átt í sambandi við það.

Mörgum okkar er brugðið er við lesum þennan lista, vegna þess að mörg þessara einkenna eiga við okkur. Sumum okkar létti við að sjá þessum tilfinningum og hegðunarmynstri lýst svart á hvítu, vegna þess að það vekur með okkur von um að hugsanlega sé til leið til bata frá sársaukanum. Sum okkar fara hjá sér líkt og einhver sé að lesa persónuleg bréf þeirra eða dagbækur. Við hugsum með okkur, „Hvernig komust þau að þessu?“ og „Ef þetta eru einkenni meðvirkni, þá er allur heimurinn meðvirkur.“

Á okkar fyrsta fundi hlustum við á fólk tala um baráttu sína og hvernig líf þeirra hefur breyst við að fylgja bataleiðinni. Við heyrum um brotin sambönd sem hafa orðið heilbrigð – sambönd við sjálf okkur, Æðri Mátt og aðra. Við lærum hvernig við getum upplifað frelsi og innri frið.

Við hlustum furðu lostin, því okkur finnst eins og verið sé að segja okkar eigin sögu, lýsa okkar vandamálum og tala um okkar dýpstu og leyndustu tilfinningar. Þetta kann að vera eitt af fáum tilvikum sem við höfum upplifað þar sem okkur finnst við ekki vera öðruvísi en aðrir eða ein í heiminum. Eftir að hafa komist að því að við getum samsamað okkur öðru fólki, sjáum við að ef það getur náð bata og bætt líf sitt, þá getum við það líka. Með aukinni

fundarsókn förum við svo að heyra boðskap um von hátt og skýrt; við heyrum hann í gegnum CoDA lesefnið og í sögum félaganna í samtökunum. Þessi boðskapur kennir okkur að við getum einnig öðlast hlutdeild í gjöfinni sem batanum fylgir er ef við erum fús til þess.

Við lærum jafnframt að allir þjást af þessum sjúkdómi að ákveðnu marki, þannig að það getur reynst okkur erfitt að bera kennsl á meðvirknina. Að öðlast skilning á meðvirkninni getur reynst okkur sérlega erfitt þar sem hún er ekki alltaf skaðleg; sem börn gætum við hafa þróað meðvirka hegðun til að lifa af misbeitingu eða vanrækslu. Til dæmis gætum við hafa þróað með okkur „innri skynjara“ til að geta lesið í skap foreldra okkar og síðan þróað með okkur mismunandi atferlismynstur sem byggðist á skaplyndi þeirra hverju sinni til að halda þeim hamingjusömum.

Hjá mörgum okkar versnaði meðvirknin eftir því sem við eltumst. Hegðun sem kann að hafa þjónað okkur vel í æsku veldur nú upplausn í lífi okkar. Eftir því sem meðvirknin stigversnar, missum við hæfileikann til að bera kennsl á þá þjáningu og skaða sem hún veldur.

Eftir að hafa viðurkennt sársaukann fyrir sjálfum okkur, getum við tekið ákvörðun um að breytast. Við verðum einnig að reyna að vera þolinmóð, elska og fyrirgefa sjálfum okkur á meðan við fikrum okkur áfram í átt til bata. Hvert og eitt okkar mun ná sér á sinn hátt og á sínum hraða. Leið hvers og eins er einstaklingsbundin líkt og persónuleiki okkar og aðstæður, en þótt við hefjum göngu okkar frá mismunandi stöðum, stefnum við öll að því sama; að ná bata frá meðvirkni.

CoDA félagsskapurinn

Við munum ekki þurfa að feta okkur einsömul áfram eftir bataleiðinni. Félagarnir í Co-Dependents Anonymous verða okkur kærir förunautar. Í aðstæðum þar sem okkur fannst við áður einangruð og hjálparvana, finnum við nú fyrir vináttu og styrk.

Ein mesta blessun bataleiðarinnar er þetta sameiginlega ferðalag. Við reynum að skilja og styðja hvort annað. Við öðlumst aftur trú og traust á mannkyninu; við sjáum hvernig fólk sem fetar bataleiðina og leitar stuðnings hjá CoDA félagsskapnum þroskast.

Nýir félagar eru alltaf velkomnir í CoDA. Þeir veita okkur von vegna þess að við vitum að fleira fólk mun slást í för með okkur á leiðinni til betra lífs. Innan CoDA ríkir skilningur og viðurkenning fremur en fordómar og ráðleggingar.

Með þann kærleika, stuðning og öryggi sem CoDA félagsskapurinn veitir getum við nú hafist handa við að greina okkar eigin meðvirkni, atferlismynstur, einkenni og hegðun og fundið rót vandans. Við lærum að þiggja hjálp og leiðbeiningu frá öðrum og förum að trúá á mátt sem er æðri okkur sjálfum, eða Guð samkvæmt okkar eigin skilningi á Guði. Við horfumst í augu við erfiða fortíð og viðurkennum hvar eða hvenær vandræðin hófust. Í mörgum tilfellum er rót vandans að finna í misnotkun þeirri eða sinnuleysi sem við upplifðum í bernsku af hálfu þeirra sem stóðu okkur næst. Hugsanlega erum við treg til að kalla þessa reynslu „misbeitingu“ og „sinnuleysi“ en við gætum þurft að viðurkenna að þetta er hluti af okkar uppvexti og

lífsreynslu.

Hugsanlega er misnotkunin, hvort sem hún er tilfinningaleg eða líkamleg, ekki aðeins hluti af barnæskunni, heldur einnig af okkur sjálfum sem fullorðnum manneskjum og hefur haft áhrif á okkur á kynferðislega sviðinu, vitsmunalega sviðinu og andlega sviðinu. Hún hefur heftandi áhrif á okkur sem fullorðin, á hæfileikann til þess að elska okkur sjálf og aðra og hæfileikann til að vera elskuð. Við festumst oft í neikvæðum aðstæðum sem hafa áhrif á andlegt og líkamlegt heilsufar okkar og á velferð annarra. Sumum okkar getur reynst það um megn að skynja eigin tilfinningar og átta sig á því hversu skaðlegar þessar aðstæður eru. Þetta köllum við afneitun.

Afneitun

Afneitun á sjálf okkur, fortíð okkar og núverandi aðstæður, reynist okkur erfiður farartálmi í upphafi bataleiðarinnar. Þetta hugtak er oft notað þegar við viðurkennum ekki okkar eigin meðvirku hegðun þó við lærum um mynstrið og einkennin eða heyrum þeim lýst í reynslusögum annarra. Í vonleysi okkar sjáum við oft greinilega hvað allir aðrir eru að gera rangt, en er ómögulegt að koma auga á okkar eigin misgjörðir. Sum okkar fyllast örvæntingu þar sem ekkert kemst að annað en uppgjöf. Við einangrum okkur frá vinum okkar og fjölskyldu, og oftast en ekki höfnum við ástúð þeirra. Sum okkar vanda sig við að sviðsetja leiksýninguna „allir hamingjusamir“ á heimili okkar, í hjónabandinu,

fjölskyldunni, vinnustöðum, vinasamböndum og félagslífi. Þó svo að við reynum af öllum mætti að hafa hlutina í lagi, upplifum við oft bresti í hjónabandinu, foreldrahlutverkinu, fjölskyldutengslum, vinasamböndum og í starfi. Þrátt fyrir allt þetta, höldum við stundum fast í afneitun okkar.

Við getum orðið svo illa flækt í afneitun og stjórnsemi að við neyðumst til að leita okkur hjálpar sérfræðinga eða að gangast undir meðferð. Þegar fram líða stundir getur skilnaður eða upplausn hjónabands blasað við okkur, jafnvel lögsókn, fangelsisvist, sjálfsvígstilraun, sjúkrahúsvist vegna líkamlegs sjúkleika eða geðrænna vandamála, atvinnumissir eða tilfærsla í starfi. Þegar við erum í afneitun er ganga okkar einmanaleg og tómleg, hvort sem við þjáumst í djúpri örvæntingu eða reynum að láta eins og allt sé í himnalagi.

Yfirleitt endar þetta með því að við komumst í þrot, þar sem afneitunin dugur ekki lengur. Að lokum ákveðum við að nú sé nóg komið. Við leitum eftir útréttri hönd annarra í CoDA, og ef nauðsyn ber til, eftir faglegrri aðstoð.

Viðurkenning

Þegar rofar til fyrir okkur og við hættum að vera blinduð af afneitun, gerum við okkur smám saman grein fyrir því hversu alvarleg vandamál okkar eru. Við viðurkennum að afneitunin er einkenni meðvirknihegðunar og sjáum að hún hefur stigversnað dag frá degi og litað allt okkar líf.

Er við höldum áfram eftir bataleiðinni í CoDA förum

við að sjá líf okkar í réttu ljósi. Smám saman sættumst við á heidarlegan hátt við fortíð okkar og líf okkar í dag af einlægni og verðum fús til að breytast. Við komumst yfir afneitunina og göngumst við því að meðvirk hegðun okkar og atferlismynstur hefur haft skaðleg áhrif á sjálf okkur, fjölskylduna, starfsframa og líkamlega og andlega heilsu. Við sjáum hvernig meðvirknin hefur fest okkur í óheilbrigðum aðstæðum og samböndum. Hún hefur áhrif á okkur á öllum sviðum lífsins. Eftir því sem við sjáum betur hvert við stefnum, gerum við okkur ljóst að ferðinni verður ekki flýtt með valdi, vilja, skynsemi eða jafnvel sjálfsgaga. Á einhverjum tímapunkti finna flest okkar Æðri Mátt sem leiðir okkur á leiðinni og er uppspretta framfara. Við gerum okkur betur grein fyrir því að þetta er andleg leið.

Þegar við viðurkennum meðvirknina, vitum við að við erum ekki ein. Sameiginlega erum við að læra hvernig á að elska og vera elskuð og hvernig á að lifa lífinu fremur en að „rétt“ komast af. Bati innan CoDA er langtímaverkefni. Það er líf með stöðugri áskorun. Bati er ekki fenginn eins og viðurkenningarskjal; hann er lífsstíll sem vex með okkur frá degi til dags.

Æðruleysisbænin lýsir því að við erum meðvituð um að við þurfum að mæta lífinu á lífsins forsendum. Þessar einföldu setningar lýsa því að í batanum felst að vera fús til að taka framförum á hverju augnabliki, einn dag í einu:

Guð gefi mér æðruleysi til að sætta mig við það sem ég fæ ekki breytt, kjark til að breyta því sem ég get breytt og vit til að greina þar á milli.

Sumum okkar verður órótt þegar minnst er á andlegt líf og Æðri Mátt. Jafnvel þó þú hafir kastað frá þér trú á Æðri Mátt eða efast um að slíkt sé yfirhöfuð til, ertu velkomin/n til Co-Dependents Anonymous. Þetta eru ekki trúarbrögð heldur andleg leið; leið til að finna innri frið. Með tímanum öðlast flestir sem velja að fylgja þessari andlegu leið, ákveðna hugmynd um sinn eigin Æðri Mátt.

Með aðstoð kærleiksríks Æðri Máttar, bataleiðar Co-Dependents Anonymous og þeirra sem slást í för með okkur, eygir hvert og eitt okkar von um bata. Við finnum viljann til þess að breytast, vaxa og þroskast og að efla allt það jákvæða og kærleiksríka sem býr innra með okkur. Undir handleiðslu okkar Æðri Máttar, bataleiðar Co-Dependents Anonymous, og CoDA félaganna, getur hvert og eitt okkar öðlast von um bata og ánægjuríkt og friðsælt líf.

Kaflí 2

Andlegur vandi okkar

Meðvirknin skapar vanda innra með okkur. Hjá mörgum okkar eru kvöl og örvænting merki um djúpa innri þörf. Þessi þörf, þorsti eða þrá særir okkar innri vitund. Hún gæti verið ákall um skilyrðislausu ást, virðingu, alúð, viðurkenningu eða gleði. Mörg okkar leita í annað fólk eða áfengi, lyf, eða aðra vímugjafa til að uppfylla þessa þörf fyrir öryggi, sjálfsvirðingu og vellíðan.

Svör okkar við eftirfarandi spurningum gætu hjálpað okkur að greina hvernig við höfum leitað í annað fólk eða fíkn, til að öðlast andlega vellíðan.

- Stjórna ég öðrum til að vinna bug á eigin ótta?
- Læt ég aðra stjórna mér af ótta við að þeir misnoti mig eða vanræki?
- Breyti ég hegðun minni í annarra þágu eða laga ég hegðun mína að öðrum?

- Læt ég álit annarra stýra sjálfsmati mínu?
- Veitir það mér öryggiskennd að forðast annað fólk?

Hjá CoDA er okkur kennt að verðleikar okkar og vellíðan stafi frá Æðri Mætti. Þegar við reynum að ráðskast með aðra eða stjórna þeim í meðvirkni tókum við að okkur hlutverk Æðri Máttar til þess að viðhalda eigin öryggis- og vellíðanartilfinningu. Með því að forðast aðra eða láta þá stjórna okkar hegðun í meðvirkninni, veitum við þeim það vald í lífi okkar sem við ættum að veita Æðri Mætti.

Með því að gera okkur sjálf að Æðri Mætti eða framselja öðrum þetta vald, verður lítið rými fyrir hinn eiginlega Æðri Mátt til að vinna í lífi okkar. Þarna liggur rót vandans.

Eftirfarandi málsgreinar lýsa hvernig andlegur vandi okkar getur brotist út í stjórnsemi og flóttu, sérstaklega undir erfiðum kringumstæðum.

Að hafa stjórn á fólki og kringumstæðum

Mörgum okkar þykir mikið til þess koma að stýra kringumstæðum og fólkinu í kringum okkur. Ef við upplifum okkur yfirgefin, misnotuð eða afskipt af öðrum, álitum við að vandinn liggja hjá þeim og förum að ráðskast með þá. Þeir sem sérstaklega verða fyrir því eru maki, börn, önnur skyldmenni, vinir og kunningjar. Önnur aðferð sem við notum til að stjórna öðrum er að vera vingjarnleg, óvirk

eða þögn langtímum saman. Með tímanum fara svo ótti eða aðrar kenndir að bera okkur ofurliði svo við fyllumst reiði, einangrum okkur eða leyfum öðrum að stjórna tilfinningalífi okkar.

Við tökum okkur hlutverk Æðri Máttar þegar við reynum með einhverjum hætti að stjórna öðrum, hvort sem er með lagni eða látum. Við reynum jafnvel að sýnast enn sterkari með hroka, valdboði eða fordómum. Við álitum hegðun annarra og afstöðu heimskulega, sjálfmiðaða eða einskisverða. Við tökum okkur „betra en“-hlutverkið og álitum okkar leið hina einu réttu.

Með því að framselja öðrum vald Æðri Máttar, erum við ef til vill að falast eftir viðurkenningu þeirra. Oft göngum við svo langt í þeirri viðleitni að við látum okkar eigin þarfir og óskir víkja í einu og öllu. Við lifum í ótta við þá sem við höfum sett yfir okkur og hræðumst reiði þeirra eða vanþóknun. Við óttumst að valda þeim vonbrigðum, að þau yfirgefi okkur eða beiti okkur valdi. Í stuttu máli, við glötum sjálfsmynd okkar (eða finnum hana aldrei) og erum gagntekin af skoðunum annarra og framkomu þeirra í okkar garð.

Að forðast fólk og kringumstæður

Sum okkar óttast aðra e.t.v. svo mjög að við forðumst alla nánd eða nærveru. Við leggjum mikið á okkur til að komast hjá því að lenda í erfiðum aðstæðum. Við lærum að byrgja óttann inni, sérstaklega ef allt virðist vera að fara úr skorðum. Við látum kannski sem ekkert sé, jafnvel þó við séum beitt óréttlæti og illri meðferð.

Við getum líka leikið píslarvott eða þóst bjargarlaus til að forðast árekstra eða óþægindi. Við getum hamast með svipuna á okkur og dæmt sjálf okkur harðlega. Við trúum því jafnvel að við séum ekki þess verð að lifa innihalds- og hamingjuríku lífi í samfélagi við aðra.

Meðvirkni okkar eykst; ótti og skömm bera okkur ofurliði. Við reynum nú enn meir en áður, ýmist að stjórna öðrum eða forðast aðra. Þau viðbrögð eru þó tímabundin lausn; óttinn mun alltaf ná tökum á okkur aftur og sektarkennd er ávallt til staðar.

Mörg okkar leita á náðir falsguða. Við deyfum tilfinningar okkar með áfengi, lyfjum, ofáti, kynlífi eða vinnu. Oft nær fíknin varanlegum tökum á okkur, sem flækir vandamálin enn frekar. Ekkert af þessu mun veita okkur frelsi eða frið.

Hvort sem við teljum okkur „betri“ eða „verri“ en sá sem við reynum að stjórna eða forðast, þá högum við okkur á sjálfhverfan hátt og jafnræði glatast.

Hvað fær okkur til að stjórna öðrum eða forðast þá?

Margir spyrja „er þessi hegðun samt ekki að mörgu leyti eðlileg?“ Svárið finnst með því að skoða hver hvatinn að hegðuninni er hverju sinni. Hegðun sem gagnast sjálfum okkur, öðrum og Æðri Mætti getur talist eðlileg, ef hún er á rökum reist og innan skynsamlegra marka. Til dæmis er eðlilegt að við forðum okkur frá einstaklingi sem ógnar okkur með orðum eða athöfnum. Við erum aftur á móti

orðin meðvirk ef við stjórnnumst af ótta eða skömm, þannig að við reiðum okkur á fyrri sjálfsvarnaraðferðir, svo sem stjórnsemi eða ótta.

Ótti

Óttinn er verndari margra; hann forðar okkur frá illu. Meðvirkir einstaklingar hafa fyrir vana að nota óttann til að verjast áreiti frá öðrum. Óttinn getur verið dulbúinn sem reiði eða fyrirleitning, heift, sársauki eða einsemd. Oft geta viðbrögð á borð við óvirkni, þögn, stjórnsemi, einangrun, reiði, ofbeldi, afneitun og jafnvel svik, verið birtingarmyndir óttans. Sama á við um umhyggju, kvíða, taugatitring, spennu eða hræðslu.

Skömm

Skömm fær okkur til að trúá því að við séum „verri“ en aðrir, heimsk, vitlaus, einskisverð, ófullkomin eða óæskileg. Hún deyfir okkar sönnu sjálfsmynd og við glötum trúnni á að við séum kærleiksríkar manneskjur. Hún tærir sjálfstraust okkar og tilfinningu fyrir réttlæti í heiminum.

Að upplifa ótta og skömm í bernsku

Þegar við vorum börn beið sjálfsmynd okkar og samband við Æðri Mátt, sjálf okkur og aðra, hnekki í hvert sinn sem við vorum misrétti beitt eða vorum látin afskiptalaus. Við

upplifðum skömm og jafnframt eðlilegan ótta við að þetta endurtæki sig, en þrátt fyrir það létum við þá sem misbuðu okkur og vanræktu, móta sjálfsmynd okkar og líðan. Sem börn áttum við ekki annarra kosta vöð.

Því meira og lengur sem við upplifum að vera vanrækt eða misrétti beitt, því meiri skömm og ótta öllum við með okkur; við misstum sjónar af sjálfum okkur. Smám saman (oftast ómeðvitað) urðu þeir sem vanræktu okkur eða beittu okkur misrétti að Æðri Mætti í lífi okkar. Við lærðum að óttast yfirburði þeirra. Því lengur sem við mættum misrétti og vanrækslu, því erfiðara reyndist okkur að mynda tilfinningatengsl við sjálf okkur, annað fólk og raunverulegan Æðri Mátt.

Við tömdum okkur aðferðir til að komast af. Við reyndum að hafa stjórn á eða forðast kringumstæður sem hugsanlega yrðu óhagstæðar. Við vörpuðum af okkur bernskunni, reyndum að vera „litlir fullorðnir“ eða gerðum uppsteyt. Mörg okkar skildu ekki eigin hegðun, því hún var ekki meðvitað mótuð, heldur sprottin af eðlisávisun.

Með tímanum lærðist okkur að hylma yfir óttann og skömmina með því að stjórna og/eða forðast okkur sjálf og aðra. Þegar okkur fannst við ofurliði borin notfærðum við okkur þær aðferðir sem við þekktum best til að komast af. Í þessu meðvirka niðurrifsferli öðluðumst við meiri stjórn á eigin lífi en eftir stóð æ minna rými fyrir Æðri Mátt til að vinna með í gegnum okkur.

Hegðunin vindur upp á sig á fullorðins- árum

Án hjálpar af einhverju tagi fylgir þessi sálarflækja og þetta hegðunarmynstur okkur fram á fullorðinsár. Við vonumst til að finna frið og hamingju og geta sagt skilið við fortíðina, en í staðinn sköpum við svipaðar eða þá alveg andstæðar kringumstæður. Hvorugur kosturinn er góður. Óafvitandi yfirferum við eiginleika og vald þeirra sem misbuðu okkur í bernsku á fólk sem skiptir okkur máli í dag, stundum jafnvel á okkar eigin Æðri Mátt.

Í samskiptum okkar sem fullorðin gætum við þess að sýna engin merki um skömm, misnotkun eða vanrækslu. Við verðum stjórnsöm eða forðumst annað fólk og aðstæður. Slíkur ótti getur orðið skömminni yfirsterkari. Hann myndar ótraustar undirstöður að samskiptum. Við sækjum áfram í fólk (í von um nánd) en þegar það kemur of nálægt hrindum við því frá af ótta við skömmina.

Mótun okkar eigin hugmyndar um Æðri Mátt

Mörg okkar eru virk í skipulögðum trúarsöfnuðum eða aðhyllast hinar ýmsu birtingarmyndir Guðs eða Æðri Máttar. Sum okkar vonast kannski til að losna við skömmina með guðræknu líferni. Jafnvel meðvitun breyting á hegðun ásamt einlægri trú nægir ekki. Þetta kann að vera gert í göfugum tilgangi, en við erum enn tilfinningalega tengd því fólki sem hefur misboðið okkur og vanrækt, einkum í

bernsku.

Sum okkar eru trúleysingjar eða efasemdarmenn. Hin skipulagða trú kann að minna okkur á refsandi Guð sem harðstjóra. Sum okkar kunna að reiðast þessum Æðri Mætti vegna neikvæðrar reynslu eða sjá að við höfum verið Æðri Mætti reið í gegnum árin án þess að gera okkur grein fyrir því. Sum okkar trúa því að við séum ekki þess verð að njóta náðar Guðs eða kærleiks Guðs.

Við verðum að spyrja okkur, „Einkennist líf mitt af heidarleika og ædruleysi?“ „Er ég að stefna að öruggu, heilbrigðu og kærleiksríku sambandi við minn Æðri Mátt, sjálfa/n mig og aðra?“ Oftast verður svarið „Nei“. Ótti okkar og skömm reka okkur aftur til þess að brjóta sjálf okkur niður.

Hvert sem meðvirknin rekur okkur, þá kemur að því að við finnum að við verðum að leita að öruggum krafti, sem er okkur æðri. Krafti sem getur gert okkur heil að nýju. Í bataferlinu verðum við að hafa það hugfast.

Ef við höfum aldrei fyrr átt neins konar samband við Æðri Mátt, þá getum við byrjað að móta hugmyndir okkar um slíkt samband. Ef við erum nú þegar í tengslum við Guð, þá getum við styrkt þau. Hver svo sem fyrri trú okkar var, gerum við okkur með þessu kleift að byggja batann á traustum andlegum grunni.

Að hefja bataferlið frá meðvirkni

Í meðvirkninni leggjum við allt okkar traust á sjálf okkur, maka okkar, börn, ættingja og vini og einnig á starfsframa

og lífsstíl. Okkur finnst það veita okkur öryggi, aukið gildi, verðleika og vellíðan.

Í bataferlinu lærum við að byggja upp trú okkar og von og leggja líf okkar í hendur kærleiksríks Æðri Máttar. Við lærum að láta af stjórnunar- og flóttaráráttu, endurmeta tilfinningar okkar í eigin garð og að rjúfa þann áráttukennda vítahring sem felst í því að leggja allt sitt traust á aðra manneskju. Sum okkar leita fagnandi eftir stuðningi Æðri Máttar, aðrir í örvæntingu. Sum okkar gera sér ljóst, að getan til að treysta fólki eða ákveðnu kerfi er orðin af svo skornum skammti, að ferlið mun taka talsverðan tíma. Við gætum verið völt á fótunum í fyrstu og því þurft að byrja á því að láta sem við höfum þegar öðlast trú, þar til hún verður að veruleika.

Mörg okkar biðja eða hugleiða þegar óttinn er svo yfirþyrmandi að okkur virðist með öllu ókleift að leggja svo mikið sem lítinn hluta af lífi okkar og vilja í hendur Æðri Máttar. Oft er aðeins rúm fyrir einfalda bæn eins og: „Guð, gefðu fúsleika til að sleppa takinu.“

Eftir því sem líður á bataferlið reynist mörgum okkar auðveldara að fela sig Æðri Mætti á vald og finna raunverulega fyrir nærveru hans hið innra. Það að öðlast þetta æðruleysi þýðir þó ekki að lífið verði hér eftir alltaf eins og við viljum hafa það. Hins vegar verðum við betur í stakk búin til að takast á við lífið eins og það er og að takast á við þau vandamál sem upp koma með hinum nýuppgötvaða styrk frá okkar Æðri Mætti. Við það eykst okkar innri styrkur og sjálfsmat okkar, sem nú er orðið auðmjúkt, en raunverulegt.

Við lærum að Æðri Máttur skapar ekki slæmar mann-

eskjur. Góðvild finnst í okkur öllum, líka þeim sem báru ábyrgð á heitrofum, svikum, misgjörðum, meiðingum og óttanum í fortíð okkar. Það er hægt að elska þessar manneskjur þó maður sætti sig ekki við hegðun þeirra. Við getum jafnvel elskað og fyrirgefið sjálfum okkur. Öll erum við, hvert á sinn hátt, að læra hvernig hægt er að elska og vera elskaður.

Jafnvel með fulltingi Æðri Máttar er ekkert okkar fullkomið, hvorki sem elskendur né sem manneskjur. Mannkynið er í þróun. Okkur er ljóst, að algjört vammleysi er tálsýn. Í tímans rás verða okkur á mörg mistök og við kunnum að „detta í“ gamla hegðunarmynstrið.

Þegar við erum ófær um að halda hugarró, innri styrk eða sjálfstrausti, verðum við að líta fram á veginn og hafa hugfast að bataferlið er lífstíðarverkefni. Við höfum hugfast að það hefur eyðileggjandi áhrif á okkur sjálf að bera bata okkar saman við bata annarra. Hvert og eitt okkar lærir á sínum hraða.

Til að gleyma ekki að rækta sambandið við Æðri Mátt gagnast okkur vel að forgangsraða tengslum í lífi okkar. Í fyrsta sæti koma tengsl okkar við Æðri Mátt. Um leið og okkur hefur tekist að ná þeim og efla þau, erum við betur í stakk búin til að tengjast sjálfum okkur. Eftir því sem tengslin við sjálf okkur og Æðri Mátt styrkjast og ná jafnvægi förum við jafnframt að bæta og efla heilbrigð tengsl við aðra. Með því að sætta okkur við nýja forgangsörðun á nánnum tengslum í lífinu gefum við Æðri Mætti rými til að hafa dýpri áhrif á líf okkar. Við eigum þar sterkan bakhjarl, mun öflugri en okkur sjálf.

Þegar lengra er komið í bataferlinu og sambandið við

Æðri Mátt eflist, öðlumst við aukinn styrk og kraft í stað yfirþyrmandi þreytu, þunglyndis, kvíða, örvæntingar og vonleysis. Smám saman dregur úr óttanum við að upplifa skömm. Bernskusárin gróa og tilfinningalífið róast. Við finnum aukinn styrk í bæn og hugleiðslu. Okkur reynist auðveldara að láta af því að stjórna eða þóknast öðrum og við leggjum líf okkar og vilja í hendur Guðs.

Kraftaverk batans birtast okkur og tengsl okkar við Æðri Mátt, okkur sjálf og aðra þroskast og styrkjast. Við finnum sífellt betur að dýpstu þörfum okkar er fullnægt. Við sækjum ekki eins í annað fólk eða óheilsusamlegt lífarni til að svala andlegum þorsta. Eins og sólin sem rís á morgunhimni mun vilji Æðri Máttar geisla af okkur þegar við sýnum trú okkar og traust.

Kaffi 3

Tillaga að bataleið

Meðvirkni er blekkjandi og eyðileggjandi vandamál sem krefst einfaldrar en þó sértækrar lausnar. Mörg okkar trúa að þessa lausn sé að finna í Co-Dependents Anonymous. Bataleið CoDA samanstendur af eftirfarandi: Samfélagi CoDA, CoDA fundum, handleiðslu trúnaðarmanns, lesfni, ráðstefnum, fundum, þjónustu, 12 sporum CoDA og 12 erfðavenjum CoDA.

Tólf spor CoDA eru tólf spor samtakanna Alcoholics Anonymous, heimfærð á meðvirkni. AA sporin eru þannig notuð sem grunnur að bataleið CoDA sem og annarra tólf spora samtaka. Milljónir manna um allan heim hafa til-einkað sér þessar hugmyndir og viðhorf í lífi sínu.

Þessi spor veita styrk og innblástur til að öðlast andlegan þroska. Við verðum fús til að vinna þau eftir okkar bestu getu. Við erum eins heiðarleg og við getum við sjálf okkur, okkar Æðri Mátt og aðra manneskju. Hálfkák við

sporavinnu skilar ekki árangri og sú breyting sem við finnum eftir slíkt dugir skammt.

Ef við reynum að vinna sporin ein og sjálf getum við lent í því að einangra okkur sem er eitt einkenni meðvirkni. Með tímanum leita mörg okkar eftir aðstoð hjá því fólki sem hefur fetað þessa braut á undan okkur – trúnaðarfólki í CoDA – og veitir hjálpina í kærleika. Það getur veitt okkur innsýn, uppörvun og stuðning. Trúnaðarfólk kemur okkur í skilning um að þessi spor er ekki hægt klára hratt eða algerlega; þau eru ekki skyndilausn.

Sporin tólf beina okkur af braut sjálfseyðileggingar til heilbrigðra og kærleiksríkra samskipta við Æðri Mátt, sjálf okkur og aðra. Þau hjálpa okkur að þroskast, styrkja sambönd okkar og leiða okkur til heilbrigðs og kærleiksríks lífs. Sporin eru einföld leið til að finna sjálf okkur og til að sjá hvernig við getum myndað heilbrigð og kærleiksrik sambönd. Sporin hjálpa okkur að sjá fortíð okkar og reynslu af misbeitingu og vanrækslu, sem mótað hefur og viðhaldið meðvirkri hegðun okkar og lífsmynstri. Við lærum að láta stjórnsemi, fíknir og vandamál í hendur kærleiksríks Æðri Máttar. Við leggjum líf okkar, vilja og bata í hendur Æðri Máttar.

Við förum að taka ábyrgð á þeirri meðvirku hegðun sem viðheldur eyðileggingunni í lífi okkar. Við verðum auðmjúk þegar við lærum að þekkja veikleika okkar og skapgerðargalla og uppgötvum kosti okkar, hæfileika og velgengni. Með auðmýkt gerum við allt sem í okkar valdi stendur til að bæta fyrir misgjörðir okkar. Við reynum til hins ýtrasta að búa um sár okkar og þeirra sem við höfum sært.

Í sporavinnunni leitumst við daglega eftir því að taka ábyrgð á eigin hegðun. Við lærum að styrkja og dýpka samband okkar við Æðri Mátt. Við verðum viljugri að treysta Æðri Mætti fyrir okkar sanna sjálfsmati, verðleikum og vellíðan. Að lokum áttum við okkur á því, að ef við viljum viðhalda því sem sporavinnan hefur gefið okkur, verðum við að leitast við að deila reynslu okkar, styrk og vonum með öðrum sem enn þjást af meðvirkni.

Sporavinnan getur verið það erfiðasta sem við nokkurn tímann tökum okkur fyrir hendur, en á móti kemur að ávinningurinn af henni og batinn sem við náum er hvort tveggja ómetanlegt. Með tímanum verða spörin órjúfanlegur hluti af daglegu lífi okkar, þegar við fylgjum þessum meginreglum í lífi okkar og starfi.

Hér fyrir neðan eru tólf spor Co-Dependents Anonymous. Þetta er leið til bata frá meðvirkri hegðun:

1. Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart öðrum og að við gætum ekki lengur stjórnað eigin lífi.
2. Við fórum að trúá að máttur, æðri okkur sjálfum, gæti gert okkur andlega heilbrigð að nýju.
3. Við ákváðum að leggja líf okkar og vilja í hendur Guðs samkvæmt skilningi okkar á Guði.
4. Við gerðum rækilega og óttalaust siðferðileg reikningsskil í lífi okkar.
5. Við játuðum fyrir Guði, sjálfum okkur og annarri manneskju nákvæmt eðli misgjörða okkar.

6. Við urðum þess albúin að láta Guð fjarlægja alla skapgerðarrestina.
7. Við báðum Guð í auðmýkt að fjarlægja restina.
8. Við gerðum lista yfir alla þá sem við höfðum skaðað og urðum fús til að bæta þeim öllum fyrir þann skaða.
9. Við bættum fyrir brot okkar milliliðalaust svo framarlega sem það særði engan.
10. Við iðkuðum stöðuga sjálfsskoðun og þegar út af bar viðurkenndum við yfirsjónir okkar undanbragðalaust.
11. Við leituðumst við með bæn og hugleiðslu að efla vitundarsamband okkar við Guð, samkvæmt skilningi okkar á Guði, og báðum aðeins um skilning á vilja Guðs okkur til handa og mátt til þess að framkvæma hann.
12. Við öðluðumst andlega vakningu eftir að hafa stigið þessi spor og reyndum í kjölfarið að flytja þennan boðskap til annarra meðvirkra einstaklinga og fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi.

Við fyrstu sýn upplifa sum okkar þessi spor sem yfirþyrmandi verkefni sem aldrei væri hægt að framkvæma. Aðrir sjá þau sem skyndilausn sem hægt væri að ljúka af á einu síðdegi eða nokkrum dögum. Sum okkar fordast þau algerlega þar til við verðum yfirbuguð af sálarkreppu og meðvirkri hegðun. Að lokum verðum við að finna viljann til að stíga það skref að meðtaka þessi spor sem hluta af

persónulegum bata okkar, ef við á annað borð viljum bæta líf okkar.

Fyrsta spor

Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart öðrum – og að við gætum ekki lengur stjórnað eigin lífi.

Um vanmátt – Fram að þessu höfðum við reynt sjálfsstjórn, þráhyggju og okkar eigin þokufyllta huga til lausna á vandamálum okkar. Við yfirvofandi sambands- eða vinslit lögðu mörg okkar sig enn meira fram og reyndu jafnvel með offorsi að nota þær lausnir sem við þekktum og fólust í safni rangra upplýsinga. Stjórnsemi okkar kom fram í ýmsum myndum. Við vorum hrokafull, ráðrík, jafnvel stundum ofstopafull. Við reyndum að geðjast fólki. Við samþykktum. Við gerðum uppreisn. Við kenndum öðrum um. Við særðum okkur sjálf og aðra. Sum okkar voru á mörkum geðveiki eða við dyr dauðans þegar viljinn til að viðurkenna eigin vanmátt vaknaði. Allan tímann vorum við sannfærð um að við værum að gera rétt en árangurinn lét á sér standa. Hvar var velgengnin?

Um stjórnleysi – Líklegt má telja að um það leyti sem við kynntumst CoDA hafi líf okkar verið stjórnlaust. Bjargráð okkar, sem við

höfðum reitt okkur á allt lífið, dugðu ekki lengur. Við vorum fórnarlömb þráhyggjuhegðunar, sem var svo lúmsk og eyðileggjandi að engar hefðbundnar aðferðir gátu breytt henni. Líf okkar var algerlega stjórnlaust. Það var þá sem okkar gömlu hugmyndir byrjuðu að molna og við opnuðum á þann möguleika að hugsanlega væri til önnur leið.

**(Útdráttur úr fyrsta spori í
Tólf spora handbók CoDA)**

Allar leiðir hefjast með einu skrefi. Leið okkar til bata hefst með fysta spori CoDA.

Til að skilja þá vaxandi eyðileggingu sem sprettur af vanmætti okkar og stjórnleysi, þurfum við að kanna fortíð okkar og hvernig við enduðum hér. Kannski erum við niðurbrotin vegna skilnaðar, sambúðarslita eða andláts einhvers nákomins. Kannski reyndum við sjálfsmorð eða erum að þrotum komin vegna neyslu lyfja eða áfengis. Mörg okkar eru buguð og þreytt. Þegar við tókum ákvörðun um að breytast hefjum við leið okkar til bata með fyrsta sporinu, spori viðurkenningar og sátta.

Þetta spor hjálpar okkur að skilja lífsreynslu okkar, tilfinningar og hegðunarmynstur, til að sjá nákvæmlega hvernig við forðumst, ráðskumst með og stjórnnum sjálfum okkur, öðru fólki og aðstæðum. Við lærum hvernig við leikum Guð eða komum því hlutverki yfir á aðra. Við förum að sjá að Æðri Máttur hefur ekki gefið okkur leyfi til að stjórna hegðun annarra, en okkur hefur verið falin sú ábyrgð að setja mörk gagnvart sjálfum okkur og öðrum. Til að kanna hvernig við stjórnnum og forðumst okkur

sjálf og aðra skoðum við sögu okkar. Við spyrjum okkur eftirfarandi spurninga til að sjá hvort þær eigi við um líf okkar:

- Hvaða vanrækslu og/eða misbeitingu upplifði ég í uppvexti mínum?
- Hvar lærði ég að leiða hjá mér þegar ég og/eða annað fólk varð fyrir vanrækslu eða misbeitingu og hvers vegna?
- Hver í æsku minni sýndi þetta hegðunarmynstur eða kenndi mér að segja ekki frá eða deila tilfinningum mínum um það?
- Hvar lærði ég það að forðast aðra væri öruggara en að blanda mér í málin?
- Hvar lærði ég að stjórna öðrum til að finna til eigin ágætis?
- Hvernig lærði ég að ég væri ekki nógu góð/ur eða betri en aðrir?
- Hvenær, hvar og hvernig lærði ég að afneita eigin hugsunum, tilfinningum og þörfum vegna annarra eða, á hinn bóginn, að krefjast þess að heimurinn snerist í kringum mig?
- Hvernig lærði ég að segja aldrei frá fjölskylduleyndarmálum og hvers vegna?
- Hvar lærði ég að vanrækja aðra og/eða misbeita valdi á vitsmunalega, tilfinningalega, líkamlega, kynferðislega og/eða andlega skaðlegan máta?

- Hvar lærði ég þessa hegðun sem oft sveiflast öfganna á milli, allt frá aðgerðarleysi til ofsa?
- Hvernig lærði ég að leyfa öðrum að koma illa fram við mig?
- Hvar og hvernig lærði ég að það að vera í sambandi myndi gera mig heila/n?
- Lærði ég þessa hegðun af orðum eða hegðun annarra? Ef svo, hverra?
- Hvernig lærði ég að lifa í meðvirkni frekar en að lifa í frelsi?
- Hvernig líður mér í raun og veru gagnvart þessum spurningum?

Með því að svara þessum spurningum öðlumst við skilning á því hvernig vanmáttur okkar þróaðist í æsku, en að vita það er ekki nóg. Við verðum að sjá stjórnleysi þeirrar meðvirku hegðunar sem við berum með okkur til fullorðinsára.

Til að kanna stjórnleysi okkar meðvirku hegðunar á fullorðinsárum hefur það reynst okkur vel að endurlesa fyrsta kaflann um afneitunina, minnimáttarkenndina, stjórnsemina og undanlátssemina. Við leitum sérstaklega að þeim hegðunarmynstrum sem einkenna meðvirkni okkar á fullorðinsárum. Það er mikilvægt að vera heiðarlegur í eigin garð til að breyta stjórnlausri hegðun sinni. Með því að kanna vanmátt okkar í æsku og stjórnleysi í lífi okkar á fullorðinsárum, förum við að skilja okkar persónulegu arfleifð betur. Afneitun okkar á meðvirkninni fjarar

út, við verðum sáttari og eigum auðveldara með að sjá eyðileggjandi hegðun okkar á fullorðinsárum.

Það er sérstaklega mikilvægt að hafa í huga að fyrsta sporið á ekki að nota til að koma sök á aðra eða á okkur sjálf. Við erum ekki á nornaveiðum. Að kenna okkur og/eða öðrum um, er meðvirkni og viðheldur vanmættinum.

Í stað þess að finna sökudólg reynum við að endurskoða reynslu okkar úr æsku og á fullorðinsárum, sem er rót óheilbrigðrar hegðunar. Við sjáum hvernig vanmáttur og stjórnlaysi þróaðist í æsku okkar og eitraði smám saman hegðun okkar og sambönd á fullorðinsárum. Við viðurkennum að líf okkar verður því stjórnlausara sem við reynum meira að stjórna og forðast okkur sjálf og aðra. Frekar en að kenna öðrum eða okkur sjálfum um, tökum við ábyrgð á tilfinningum okkar gagnvart reynslu æskunnar og fullorðinsáranna, sem og gagnvart okkar vaxandi meðvirku hegðun.

Okkur reynist hjálplegt að skrá það sem við höfum farið á mis við í lífinu. Við leyfum okkur að syrgja þennan missi – sársaukann og gremjuna sem við héldum svo lengi í. Eftir því sem við losum um þessar tilfinningar förum við að eyða því affi sem nærir meðvirknina. Við sjáum að stjórnssemi, ráðríki og flótti færðu okkur ekkert nema örvæntingu.

Mörg okkar deila fyrsta spörinu með trúnaðarmanni og vinum í bata. Við deilum með öðrum okkar fyrri reynslu, missi og sorg. Með því að gera það byrjum við að tæma tilfinningabrunn vanmáttarins og stjórnlaysisins. Þá förum við að sættast við fortíð okkar, hugsa jákvæðar og koma

fram við okkur sjálf og aðra á heilbrigðari hátt.

Með því að skilja og viðurkenna vanmáttinn og stjórnleysið í lífi okkar, opnum við fyrir möguleikann á lausnum. Við viðurkennum að allar okkar tilraunir á þessum sviðum lífsins hafa mistekist og að við þörfnumst öflugri aðstoðar en okkar takmörkuðu hæfileikar gátu látið okkur í té.

Frá þessu sjónarhorni viðurkenningar og sáttu erum við tilbúin að leita eftir aðstoð máttar, æðri okkur sjálfum, til að bæta andlega heilsu okkar.

Annað spor

Við förum að trúá að máttur, æðri okkur sjálfum, gæti gert okkur andlega heilbrigð að nýju.

Fórum að trúá – Við förum að trúá með því að mæta á fundi og hlusta. Við hlustuðum á aðra lýsa sambandi við Æðri Mátt. Við tókum eftir að þau sem áttu regluleg samskipti við þennan Mátt upplifðu það sem við leituðum að – bata. Þar sem við vorum þátttakendur í tólf-spóra kerfi, var það í höndum hvers og eins að uppgötva birtingarmynd Æðri Máttar. Við íhuguðum þann möguleika að eitthvað væri til, sem gæti gert fyrir okkur það sem við gátum ekki sjálf.

Gert okkur andlega heilbrigð að nýju – Með hjálp annarra í samtökunum förum við að

sjá hegðun okkar í skýrara ljósi. Við uppgöt-
uðum mikinn sannleika í öðru sporinu: það að
halda áfram að breyta eftir hinu sjálfseyðandi
hegðunarmynstri, sama hversu óeigingjörn við
töldum okkur vera, var geðveiki. Og það var
ekki minni geðveiki þegar þessi hegðun varð
að þráhyggju og við trúðum því að við gætum
ráðið við hana án aðstoðar.

Að vera heiðarleg við okkur sjálf var á stund-
um sársaukafullt, en verðlaunin voru stórkost-
leg. Þegar við fórum að trúa og meðtaka hinn
einfalda og djúpstæða sannleika sem boðinn
er í þessu spori, fór fræ auðmýktarinnar að
spíra. Þessu fræi var sáð þegar við viðurkennd-
um vanmátt okkar í fyrsta sporinu. Við öðluð-
umst frelsistilfinningu og von þegar við fund-
um viljann til að eiga sannan Æðri Mátt. Á
því augnabliki vaknaði trú okkar.

**(Útdráttur úr öðru spori í
Tólf spora handbók CoDA)**

Í fyrsta sporinu komum við auga á misheppnaðar til-
raunir okkar til að leika Guð. Einnig að við gerum aðra
að Guði. Við förum að skilja að við verðum að leita hjálpa-
rar út fyrir okkur sjálf og þá sem við höfum veitt vald.
Þannig verðum við tilbúin að rækta með okkur trú á mátt
æðri okkur sjálfum – mátt sem getur gert okkur andlega
heilbrigð.

Í öðru sporinu byrjum við að móta eða styrkja þessa
trú. Fyrir þau okkar sem ekki þekkja Æðri Mátt, höldum

við á vit nýs og stórkostlegs sambands. Fyrir þau okkar sem þegar eru í sambandi við Æðri Mátt, mun þetta spor hjálpa til við að styrkja það.

Með fyrsta spors vinnunni komumst við að því, að sem börn kom fyrir að við bæðum til Guðs um hjálp, en vanrækslan og/eða ofbeldið hélt áfram. Valdsfyrirmyndir okkar voru ekki til taks og oftast en ekki flæktar í sína eigin meðvirkni eða fíkn. Sem fullorðin reynum við að skilja þetta allt að baki okkar, en við uppgötvum að sambönd okkar á fullorðinsárum verða svipuð eða öfgakennd andstæða.

Við höldum áfram að biðja til Guðs, en ekkert breytist fyrir en við snúum baki við ánetjun okkar og því fólki sem við höfum þráhyggju gagnvart. Ef við höldum áfram að horfa til annarra í leit að lausn, friði, von og sjálfsvirðingu upplifum við okkur enn minna virði vegna þess að mannleg náttúra okkar leyfir okkur ekki að vera okkar eigin Æðri Máttur og heldur ekki að veita öðrum þann mátt. Eftir stöndum við uppi með afar fáa valmöguleika. Einungis Æðri Máttur veitir okkur það frelsi, þann styrk og innri frið sem við svo ákaflega þörfnumst.

Sum okkar eiga þegar trú á kærleiksríkan Guð þegar þau koma í CoDA. Kannski finnum við fyrir kærleiksríkri nærveru Guðs á erfiðum stundum eða kannski finnst okkur Guð yfirgefa okkur á örlagastundu. Oft veldur skömm því að við höldum að við séum ekki nógu góð til að njóta kærleika Guðs, gæsku eða náðar.

Sum okkar hafa litla sem enga tilfinningu fyrir Æðri Mætti, eða við höfum gleymt eða lagt til hliðar það sem við höfðum áður lært um Guð.

Að endurlesa kafla eitt og tvö getur hjálpað okkur að fá skýrari mynd af Æðri Mætti eins og við sjáum þann Mátt fyrir okkur. Í æsku er hugsanlegt að Æðri Máttur hafi líkst valdsfyrirmynd okkar. Það getur enn komið fyrir að Æðri Máttur líkist refsandi eða ásakandi persónu eins og grimmur andlegur leiðtogi, fjölskyldumeðlimur eða vinur. Það hjálpar okkur að gera lista yfir þá persónueiginleika og kosti sem sá Æðri Máttur sem við viljum eiga í persónulegum samskiptum við, hefur til að bera. Þetta hjálpar okkur að sjá hvort við höfum yfirfært eiginleika fyrrverandi eða núverandi valdsfyrirmynda á okkar nýja Æðri Mátt. Til að skilja betur þessi hugtök skiptumst við á skoðunum við aðra félaga í CoDA og lærum af þeirra reynslu. Sumt fólk velur sér náttúruna, alheiminn eða heimadeild sína í CoDA sem sinn Æðri Mátt. Aðrir velja að endurnýja eða styrkja trú á Æðri Mátt innan trúarsamfélags. Við kynnumst því hvernig barátta þeirra líkist okkar eigin og hvernig þau upplifa mörg kraftaverk í lífi sínu og sambandi við Æðri Mátt og aðra, oft þrátt fyrir efa og hræðslu. Við fáum að heyra um andlega reynslu þeirra og hvernig Æðri Máttur vinnur í lífi þeirra, jafnvel þegar þau gefa nærveru hans engan gaum. Við lærum hvernig líf þeirra batnar með trú og handleiðslu á ögurstundum. Fyrir suma er erfitt að treysta Æðri Mætti vegna þess að það þýðir að sleppa falskri öryggistilfinningu. Það þýðir að trúa eða vera viljug að trúa að máttur æðri okkur sjálfum geti gert það fyrir okkur, sem okkur hefur verið um megn að gera fyrir okkur sjálf.

Við munum að í öðru sporinu erum við einungis beðin um að trúa eða finna viljann til að trúa að máttur, okkur æðri, geti gert okkur andlega heilbrigð. Okkur er ekki

uppálagt að trúa á persónulegan Guð neinnar annarrar manneskju, trúarsamfélags eða andlegrar hreyfingar. Við verðum að finna að okkar Æðri Máttur sé réttur fyrir okkur og veiti okkur öryggi. Við þurfum sjálf að velja og skilgreina okkar Æðri Mátt. Þegar við byrjum að trúa upplifum við létti og nýja von. Við þurfum ekki lengur að stjórna eða forðast okkur sjálf eða aðra. Við setjum þetta samband í forgang til að öðlast þann styrk og innri frið sem nauðsynlegur er til bata og til að lifa lífinu frekar en að lifa það af.

Í öðru sporinu upplifum við nýja trú og ábyrgð. Æðri Máttur vinnur ekki batavinnuna fyrir okkur, við verðum að skila okkar verki. Á hverjum degi verðum við að endurnýja og styrkja samband okkar við Æðri Mátt og deila með öðrum meðvirkum þessari nýju reynslu okkar, styrk og von.

Með hjálp kærleiksríks Æðri Máttar erum við nú reiðubúin að byrja á spori þrjú.

Þriðja spor

Við ákváðum að leggja líf okkar og vilja í hendur Guðs samkvæmt skilningi okkar á Guði.

Ákváðum – Við höfðum viðurkennt vanmátt okkar gagnvart þeirri þráhyggjuhegðun sem við höfðum verið föst í svo lengi. Við vorum farin að trúa því að Æðri Máttur gæti losað okkur við hana. Næsta skref var augljóst. Ef

við trúðum því að við værum vanmáttug og að Æðri Máttur gæti breytt okkur, af hverju ekki að þiggja þá hjálp? Hvers vegna ekki að gefa Æðri Mætti tækifæri þar sem okkur hafði mistekist? Ennfremur, hverju höfðum við að tapa öðru en okkar eigin vansæld, vanlíðan og óhamingju?

Líf okkar og vilja – Gamla mynstrið sótti að okkur, sagði okkur að stjórnast af eigin vilja. Enn einu sinni reyndum við að leika Guð í lífi okkar og annarra. Gamlar ranghugmyndir fengu okkur til að efast um okkur sjálf þegar við fórum að breyta rétt. Við fórum að trúa því að þótt þetta prógram hjálpaði öðrum myndi það ekki virka fyrir okkur. Við efuðumst um getu okkar til að breytast og vonin þvarr.

Það var þessi reynsla sem fékk okkur til að viðurkenna að þessi leið til bata væri eitthvað meira en stundarfriður, eitthvað annað og meira en verkefni sem hægt væri að afgreiða á einni kvöldstund. Þessi bataleið var tækifæri okkar til að lifa eins og heil manneskja. Og ef við vildum verða heil, urðum við að hafa viljann til að gera allt sem til þurfti – jafnvel þó það þýddi að biðja Æðri Mátt um hjálp oftar en einu sinni.

(Útdráttur úr þriðja spori í
Tólf spora handbók CoDA)

Í þessu spori höldum við áfram að styrkja vitundar-samband okkar við Æðri Mátt.

Við gerum hlé til þess að lesa þetta spor og íhuga hvað það leggur til að við gerum næst. Við skoðum boðskap þess og tilfinningu okkar gagnvart því að gefast upp.

Við erum beðin um að ákveða að sleppa takinu á okkur sjálfum og öðrum. Við ákveðum hvort við getum treyst Æðri Mætti til að gæta alls sem við álítum dýrmætt og mikilvægt. Mörgum okkar reynist erfitt að treysta. Árum saman lögðum við allt okkar traust og trú á okkur sjálf eða á aðra. Við treystum öllu öðru en Æðri Mætti til að sjá okkur fyrir friði, hamingju og velsæld.

Að stjórnna og að forðast fólk eða aðstæður hefur tekið mikinn tíma, orku og einbeitingu frá okkur. Við vitum að við höfum yfirgefið okkur sjálf og gefið öðrum vald yfir velsæld okkar. Sum okkar biðja og vona að Æðri Máttur muni hjálpa. En meðvirk hegðun okkar heldur áfram, þar til við sleppum takinu algjörlega.

Með vinnu okkar í spori eitt og tvö, gerðum við okkur grein fyrir að stjórnun og það að forðast vandamálin virkaði ekki lengur fyrir okkur og að aðrir eru ekki lengur ábyrgir fyrir hamingju okkar og velsæld. Við gerum okkur grein fyrir því að það að leika Guð eða að gera aðra að Guði er skammvinnt, sársaukafullt og að endingu sjálfseyðandi. Við öðlumst nýjan eða betri skilning á mætti, æðri okkur sjálfum. Þar til við beinum tilfinningum okkar til Æðri Máttar, erum við heft af meðvirkum hugsunum, tilfinningum og hegðun.

Okkur gæti fundist sú hugmynd að leyfa Æðri Mætti að sjá um okkur og annað fólk vera ógnvænleg. Hvað ef

Æðri Máttur gerir ekki það sem við teljum vera best? Hvað ef hlutirnir verða ekki eins og við myndum vilja hafa þá? Hvað ef „hinir“ breytast ekki? Hvað gerist ef öðrum líka ekki þær breytingar sem verða á okkur við batann?

Sem meðvirkir einstaklingar er hræðsla okkar skiljanleg. Hún liggur á bakvið okkar áköfu þörf til að stjórna og forðast sjálf okkur og aðra. Þegar við sleppum takinu á því að stjórna og forðast, kemur þessi ótti fram á sjónarsviðið og við upplifum andlega togstreitu. Þegar við horfumst í augu við þennan ótta, stöndum við á krossgötum. Eigum við að snúa til baka til þess að leika Guð í lífi okkar og annarra eða leggjum við líf okkar og vilja í hendurnar á æðri mætti eins og við skiljum hann?

Við minnumst þess að við erum einungis beðin um að taka ákvörðun. Við erum ekki beðin um að upplifa algjört traust og trú á Æðri Mátt – það tekur tíma. Hæfileiki okkar til að treysta á heilbrigðan hátt hefur líklega skaðast af meðvirkninni í lífi okkar. Við getum ekki búist við því að geta tekið þessa ákvörðun án þess að upplifa hik eða ótta.

Til að takast á við óttann, biðjum við Æðri Mátt um hugrekki og styrk. Við leitum eftir stuðningi og skilningi trúnaðarmanns og félaga í CoDA. Sum okkar fara þá leið að skapa sérstakt rými og tíma til að ljúka þessu skrefi. Hvernig svo sem við förum að því, þá getur þessi bæn hjálpað okkur þegar við erum tilbúin:

Guð, ég gef þér allt sem ég er og allt sem ég mun verða, svo þú getir læknað mig og leiðbeint mér. Gef að þessi dagar verði sem nýr, þegar ég sleppi öllum áhyggjum og ótta, vitandi að þú ert mér við hlið. Viltu hjálpa mér að opna hjarta mitt fyrir kærleika þínum, til að leyfa kærleika þínum að lækna sár mín, og til að leyfa kærleika þínum að flæða gegnum mig og frá mér til þeirra sem nærri mér standa. Verði þinn vilji í dag og alla daga. Amen.

Þegar við tökum þessa ákvörðun setjum við ótta okkar, áhyggjur og efasemdir til hliðar og samband okkar við Æðri Mátt verður nánara. Við treystum Æðri Mætti betur með meiri bata og því að upplifa hvernig Æðri Máttur hjálpar okkur að hemja meðvirknina. Við upplifum heilbrigða tilfinningu um velsæld. Viðleitni okkar til að stjórna eða forðast aðra og okkur sjálf minnkar.

Eftir því sem við smám saman sleppum takinu á stjórnunar- og forðunaráráttunni og beinum athygli okkar og orku að okkar eigin bata, verðum við ekki eins yfirbuguð af aðstæðum í lífi okkar. Við upplifum aukið æðruleysi. Við eigum auðveldara með að sleppa takinu á lífi annarra og setja það líka í hendurnar á Æðri Mætti.

Það getur verið erfitt að gera sér grein fyrir því hversu afdrifaríkar breytingar hafa orðið á lífi okkar í gegnum þessa bataleið vegna þess að þær koma hægt og rólega. Þær gerast frá degi til dags, og við tökum kannski ekki eftir þeim. Að líta til baka og skoða framfarir okkar síðasta mánuðinn, misserið eða árið, veitir okkur fullvissu um nærveru og kærleika Æðri Máttar.

Við gætum upplifað aðstæður þar sem við höldum að Æðri Máttur geti ekki eða vilji ekki aðstoða okkur. Við gætum horfið aftur til okkar fyrra meðvirka hegðanamynsturs til að komast af. Við nákvæma sjálfskoðun finnum við að það er hræðslan, skömmin eða óttinn við skömmina sem hér er að verki. Við höfum val, við getum fundið aftur veginn til æðruleysis með því að biðja Æðri Mátt um hjálp og leiðsögn, við getum talað við trúnaðarmann okkar og vini okkar á bataleiðinni, og við getum endurskodað þessi þrjú fyrstu spor.

Daglega styrkjum við vitundarsamband okkar við Æðri Mátt. Við tökum aukna ábyrgð á bata okkar með því að setja þetta samband í öndvegi. Dag hvern hefur okkur fundist það gagnlegt að endurnýja ákvörðun okkar um að leggja vilja okkar og líf í hendur æðri máttar.

Er við höldum áfram að gera þetta eykst traust okkar á Æðri Mætti. Og með hjálp Æðri Máttar, bataleiðar CoDA og umhyggju og stuðningi trúnaðarmanna og félagar á bataleiðinni, getum við leitast við að lifa í jafnvægi, styrk og æðruleysi.

Þegar við höfum leyst andlegu togstreituna, og þróað með okkur aukið traust á kærleika og umhyggju Æðri Máttar, erum við tilbúin að lækna sambandið við okkur sjálf. Fjórða sporið markar upphafið að þessu lækningaferli.

Fjórða spor

Við gerðum rækilega og óttalaust siðferðileg reikningsskil í lífi okkar.

Rækilega og óttalaust – Rækilega þýddi að skoða nákvæmlega til að leita að einhverju sem var týnt eða falið; að afla sér þekkingar, að læra, að leita; að framkvæma nákvæma rannsókn. Og óttalaust þýddi af hugrekki og dirfskui. Ef „rækilega“ þýddi að leita að einhverju týndu eða földu, vorum við raunverulega að hefja stórkostlegt ævintýri, að uppgötva okkar sanna sjálf. En þetta orð „óttalaust“, var önnur saga. Mörg okkar trúðu því enn að það væri ómögulegt að leggja af stað í þennan sjálfsleiðangur óttalaus. Við vorum hughreyst af öðrum sem hafði liðið eins og okkur. Við gerðum okkur grein fyrir því að við vorum ekki ein, að við værum að leggja upp í ferð með Æðri Mætti sem mundi leiða okkur blíðlega á ferð okkar inn á við.

Siðferðisleg reikningsskil í lífi okkar – Fyrri hluti þessa spors skilgreindi það hugarástand sem við tileinkuðum okkur þegar við unnum það – leitandi og óttalaus. Seinni hluti fjórða sporsins gaf okkur stefnu og markmið. Þessi reikningsskil snerust einungis um okkur sjálf og myndu ná til persónulegrar hegðunar okkar og allrar þeirrar lífsreynslu sem okkur væri unnt að muna. Orðið „siðferðisleg“ hafði marg-

ar merkingar, eins og af hreinskilni, heiðarleika, sanngirni og með opnum huga. Skilaboðin í fjórða spörinu voru skýr. Að þessi reikningsskil á okkur sjálfum ættu að vera framkvæmd af heiðarleika og hreinskilni, en ekki með gagnrýni og niðurrifi.

Ef þetta áttu að vera nákvæm reikningsskil, yrðum við að skrá eignir okkar og skuldir. Þannig gætum við fengið sanna mynd af sjálfum okkur frá öllum sjónarhornum. Fyrir suma var mun erfiðara að sjá góðu hliðarnar fremur en brestina. Fyrir aðra gerði það verkefnið mun sársaukaminna að leita uppi jákvæðar hliðar sínar. Hverjar svo sem tilfinningar okkar voru til þess vorum við hvött til að gera hvoru tveggja skil, þar sem hvort um sig var mikilvægur þáttur í nákvæmum reikningsskilum.

**(Útdráttur úr fjórða spori í
Tólf spora handbók CoDA)**

Fram að þessu höfum við einbeitt okkur að því að mynda eða endurnýja samband okkar við Æðri Mátt eins og við skiljum þann Mátt. Í fjórða spörinu hefjum við andlegt ferðalag til heilunar á sambandinu við okkur sjálf.

Fjöldi átrúnaða, trúarbragða og heimspekistefna tala um hreinsun sálarinnar sem leið til að öðlast andlegan þroska. Á sama hátt og við gerum árvatn drykkjarhæft með suðu til að fjarlægja óhreinindi verðum við að fara gegnum þennan hreinsunareld til að geta drukkið í okkur lífið til fullnustu. Þá verðum við færari um að aðgreina

góðmennsku okkar frá óheilbrigðum hugsunum og hegðunarmynstrum.

Hreinsun okkar hefst með heiðarlegu og nákvæmu sjálfsmati fjórða sporsins. Við sjáum þetta spor sem framhald frelsisgöngu okkar og sem tæki til að verða allt það sem Guð ætlaði okkur.

Fjórða sporið getur virst yfirþyrmandi vegna þess að það framkallar margar minningar. Minningar sem tengjast sársauka, skömm og sektarkennd, sem við reyndum að bæla niður. Við rifjum fyrstu þrjú sporin upp. Við munum eftir vanmætti okkar og stjórnsleysi. Við hugsum um þann styrk og þá von sem Æðri Máttur gefur okkur. Við leitum til trúnaðarmanns eða -konu og félaga okkar í CoDA til að fá stuðning og leiðsögn. Við vitum að við erum ekki ein. Margir hafa unnið þetta spor á undan okkur. Við treystum því að Guð leiði okkur á þessu erfiða ferðalagi inn á við.

Við minnum okkur á það að hugrekið til að klára þetta spor kemur ekki vegna fjarveru óttans, heldur vegna viljans til að takast á við það. Við leitumst við að öðlast skilning á styrkleika okkar og veikleikum, okkar innri eignum og skuldum, hver við erum og hvað við urðum vegna meðvirkinnar. Við leitumst við að skilja, en ekki fordæma, okkur sjálf.

Þetta spor er hluti af heilun okkar – eins konar tilfinningaleg skurðaðgerð sem krefst ástúðar og umhyggju. Það getur hjálpað að lesa *Tólf spora handbók* CoDA til að fá innsýn í vinnu þessa spors, og eins getum við leitað stuðnings, leiðsagnar og reynslu trúnaðarmanna og félaga okkar í CoDA.

Margar leiðir eru til að vinna fjórða sporið. Ein aðferð er sú sem er sýnd á bls. 51. Við endurskoðum líf okkar, bæði fortíð og nútíð, og gerum lista yfir það fólk sem hefur liðið fyrir meðvirka hegðun okkar. Góð aðferð til að vinna þetta verk er að útbúa lista sem við skiptum niður í dálka. Í fyrsta dálk teljum við Æðri Mátt, okkur sjálf, maka okkar, börn, vini, fjölskyldumeðlimi, starfsfélagi og fólk sem tekur þátt í félagsstörfum með okkur, alla þá sem við höfum skaðað með okkar meðvirku hegðun. Í næsta dálk setjum við einstök atvik sem lýsa meðvirkni okkar gagnvart þessu fólki. Það getur verið erfitt að rifja einstök atvik upp. Þau má flokka í fimm svið: tilfinningaleg, líkamleg, kynferðisleg, andleg og vitsmunaleg. Hegðun okkar gæti hafa falið í sér eitthvað af eftirfarandi:

Lygar	Fálæti
Refsingar	Árásargirni
Afneitun	Móðganir
Undanlátssemi	Beiskju
Gremju	Afskiptasemi
Ofsa	Ofurárvekni
Þögn	Ofurstjórn
Svik	Ofurþóknun
Stríðni	Úrræðaleysi
Vanrækslu	Hatur

Og það að:

Ráðskast með	Níðast á
Forðast	Líta framhjá
Yfirgefa	Dæma
Gera lítið úr	

Listinn hér að ofan er ekki tæmandi heldur leiðbein-

andi til þess að hefja sjálfskoðunina. Til að vera heiðarleg og nákvæm þurfum við að spyrja sjálf okkur hvort við höfum komið fram við Æðri Mátt, okkur sjálf eða aðra á þennan hátt. Höfum við misnotað, yfirgefið, lent í úti-stöðum við eða vanrækt Æðri Mátt, okkur sjálf eða aðra tilfinningalega, líkamlega, kynferðislega, andlega eða vitsmunalega? Þar sem hegðun okkar gæti verið viðbragð við rangri hegðun annarra er auðvelt að rökstyðja eða réttlæta sumt af okkar meðvirku hegðun. En það viðheldur bara hegðuninni og framlengir þetta ástand í stað þess að gera okkur ábyrg fyrir því að breyta hegðuninni og komast út úr ástandinu. Í þriðja dálkinn færur við tilfinningarnar sem lágu að baki okkar meðvirku hegðun. Fjórdi dálkurinn getur hjálpað okkur að koma auga á afleiðingar meðvirku hegðunarinnar; gagnvart persónunni, okkur sjálfum og samskiptunum. Síðasti dálkurinn getur hjálpað okkur að sjá hverjar tilfinningar okkar eru gagnvart þessari meðvirku hegðun og afleiðingum hennar.

Persóna Manneskja	Meðvirk hegðun mín og viðbrögð	Tilfinningar sem lágu að baki þessari hegðun	Afléiðingarnar fyrir persónuna, sjálfan mig og sambandið	Tilfinning gagnvart minni og afléiðingunum
Mamma	Laug að henni til þess að fá hana til þess að gefa mér peninga í þremur mismunandi tilfellum.	Skömm yfir að vera óábyrgur í mínum eigin fjármálum. Ötti við að hún dæmi mig. Ötti og gremja yfir því að þurfa að vera fjárhagslega ábyrgur og þurfa að fá hjálp.	Yfirgef og vanræki fjármál mín og fjárhagslega ábyrgð, heldur mér fjárhagslega og tilfinningalega háðum henni. Fékk hana til að vera fjárhagslega ábyrga fyrir mig. Hélt mér í hlutverki barnsins í sambandi okkar en ekki sem jafningja.	Leiður, skammast mín, sektarkennd.
Pabbi	Viðhélt gremju minni, reiði og biturð vegna kynferðislegrar áreitni hans, munnlegrar og líkamlegrar misþyrmingar hans á mér án þess að leita aðstoðar til að leysa úr þeim. (Hann lét eins og allt væri í lagi þegar ég var með honum.) O.s.frv.	Ötti, reiði og skömm við að horfast í augu við þessi atriði. Ötti við að verða úthúðað eða að hann yfirgæfi mig ef ég segði honum um að ég væri í CoDA eða meðferð. Hraðsla við að vera stimplaður „geðveikur“ eða að vera „vondi gæinni“ í fjölskyldunni.	Hélt áfram að fara á mis við kærleika og náð samband við hann. Hætta á að börnin mín erfi og líði fyrir tilfinningalega viðkvæm leyndarmál mín um hann. Yfirgaf og vanrækti mínar eigin tilfinningar um þetta. Varð að nota reiði, gremju og biturleika til þess að hylja sársauka minn, ótta og skómm fyrir að hafa verið misnotaður. Lærði ekki að standa með sjálfum mér hvort sem það var gagnvart honum eða að skapa mér heilbrigða vörn gagnvart misbeittandi mönnum.	Einmana, leiður, skammast mín, hraeddur, reiður.

Persóna Manneskja	Meðvirk hegðun mín og viðbrögð	Tilfinningar sem lágu að baki þessari hegðun	Afléiðingarnar fyrir persónuna, sjálfan mig og sambandið	Tilfinning gagnvart minni og afléiðingunum
Jóna (eigin-kona)	Hún var mér ofsalega reið í lystigarðinum og ég þagði í nokkra daga	Ognin og hræðslan við að hún reiddist eða yfirgæfi mig ef ég svaraði fyrir mig. Örti við að hún gæti leitað til ein-hvers annars. Örti og gremja við að hún myndi ákveða að ég væri ekki rétti maðurinn.	Vanrækti minar eigin tilfinningar um þetta. Vanrækti sjálfan mig og sambandið með því að standa ekki með sjálfum mér. Gerði henni kleift að halda áfram að vera ofsafengin. Stjómaði henni með þögn. Hélt henni fjarri mér með því að refsa henni með þögn.	Einmana, dapur, hræddur, skammast mín, sektarkennd.
Björg (Dóttir)	Nokkrum dögum eftir að Jóna helti sér yfir mig í lystigarðinum, reiddist ég og lét allt bitna á henni fyrir að tæma ekki rusla-fötuna. Eftir það var allt í lagi milli mín og Jónu.	Mánuðir af gremju, reiði, sársauka og skömm vegna reiðikasta Jónu sem ég talaði aldrei um eða minntist á nokkurn hátt á við hana.	Ég hirti ekki um og vanrækti tilfinningar minar gagnvart hegðun Jónu og skapofsa. Ég styrkti það hlutverk Bjargar að vera minn tilfinningalegi blóraböggull. Ég rak ennifremur fleyg á milli mín og Bjargar. Ég efldi ótta og vantraust Bjargar gagnvart mér. Ég styrkti skilaboðin að heift sé hluti af sambandi og sé allt í lagi.	Hryggur, sakbitinn, skammast mín, hræddur.

Persóna Manneskja	Meðvirk hegðun mín og viðbrögð	Tilfinningar sem lágu að baki þessari hegðun	Afleðingarnar fyrir persónuna, sjálfan mig og sambandið	Tilfinning gagnvart minni og afleðingunum
Albert (yfirmaður, vinur)	Hann sagði starfsfélögum mínum frá því sem ég hafði sagt honum í trúnaði og það fauk í mig og ég hringdi daginn eftir og sagðist vera veikur, svo ég þyrfti ekki að horfast í augu við þá.	Hræðsla við að hugsanlega vera rekinn ef ég segði honum hve mikið ég hafði reiðst. Ötti við að tapa vináttunni ef ég segði honum hve mikið ég reiddist. Ötti við að hann bregðist við mér fyrir framan starfsfélagana. Ötti við að hann og starfsfélagarnir áltí mið of viðkvæman. Sársauki vegna trúnaðarbrots vinnar mínar.	Tók ekki mark á og vanrækti eigin tilfinningar. Skaðaði heilindi mín og tapaði trausti á sjálfum mér til að standa með sjálfum mér og einnig á honum. Tapaði nánu sambandi við vin minn. Missti einlægni í vinasambandinu með því að vera ekki heilárlægur. Eg styrkti það mat að það sé allt í lagi fyrir fólk brjóta á mér trúnað.	Dapur, einmana, reiður, sektarkennd, skammast mín, hræddur.

Eftir því sem við þroskumst í þessari vinnu sjáum við meðvirk hegðunarmynstur koma upp á yfirborðið. Oft eru viðbrögð okkar gagnvart fólki lík því hvernig við brugðumst við foreldrum eða valdsfyrirmyndum í æsku okkar eða öfgafull mynd af því. Oft og tíðum setjum við andlit annarrar manneskju á þessa einstaklinga, sem hindrar okkur í að sjá hverjir þeir eru í raun og veru. Ósjálfrátt endursköpum við álíka óheilbrigð og misbeitandi hegðunarmynstur í samböndum okkar á fullorðinsaldri eins og við upplifðum í æsku. Við þurfum að verða ábyrg fyrir þessum hegðunarmynstrum í dag, jafnvel þó við höfum lært þessa hegðun í æsku.

Til að skoða nákvæmlega og skilgreina það samband sem við eigum við okkur sjálf og til að koma jafnvægi á fjórða spors vinnuna, verðum við einnig að finna styrkleika okkar, innistæðu og jákvæða hegðun. Í þeim tilgangi er gagnlegt að líta aftur á listann. Nú gerum við nýjan lista yfir þetta sama fólk og þar skoðum við jákvæðu, heilbrigðu, viðeigandi og kærleiksríku hegðunina í samskiptum við hvern og einn.

Á þennan nýja lista bætum við einstaklingum sem hafa ekki upplifað eða orðið fyrir meðvirkri hegðun okkar – fólki sem þekkir styrkleika okkar, góða eiginleika og jákvæða hegðun. Það hjálpar okkur að gera líka dálk fyrir tilfinningar okkar gagnvart styrkleika okkar, góðum eiginleikum og jákvæðri hegðun í hverju einstöku sambandi. Við gætum einnig bætt við dálki til að skrá hvenær við hegðuðum okkur á heilbrigðari hátt en áður, til að sýna framfarirnar á leið okkar til bata.

Sumum okkar finnst erfitt að koma auga á jákvæða

hegðun hjá sér. Það gæti veitt okkur innsýn að spyrja trúnaðarmenn eða -konur, vini í bata, maka og fjölskyldumeðlimi um styrkleika okkar og jákvæða hegðun. Með opnum huga og hjarta, verðum við að leitast við að hlusta á það sem þau hafa að segja. Á stundum er auðvelt að verða þjakaður af skömm og ótta sem sprottinn er úr fortíð okkar. Rétt eins og borðdúkur felur feegurð eikarborðsins, felur skömm og ótti hæfileika okkar til að koma auga á þá feegurð sem Guð gaf okkur, hæfileika og góðsemi.

Þegar við skoðum samband okkar við okkur sjálf frá sanngjarnara sjónarhorni förum við að skilja að við erum alls ekki slæmar manneskjur. Neikvæðu skilaboðin, sem við fengum sem börn, eru ekki sönn. Það er einmitt á þennan hátt sem mörg okkar lærðu meðvirkni.

Samt sem áður verðum við að hafa í huga að nota ekki styrkleika okkar og jákvæða hegðun til þess að gera lítið úr meðvirku hegðuninni. Við verðum að viðhalda ábyrgð okkar gagnvart þessu hegðunarmynstri, og tilfinningu gagnvart þessari hegðun, til þess að geta breytt henni. Í dag erum við ekki fórnarlömb kringumstæðna. Við getum ekki lengur kennt öðru fólki, aðstæðum og hlutum um vandamál okkar, eða um meðvirk hegðunarmynstur okkar.

Við gerumst auðmjúk þegar við skoðum samskipti okkar við okkur sjálf, gegnum vinnuna við fjórða sporið. Það opnar okkur leið til að sjá, sætta okkur við og byrja að elska okkur sjálf eins og við erum. Frá þessum stað auðmýktar urðum við þess albúin að vinna fimmta sporið.

Fimmta spor

Við játuðum fyrir Guði, sjálfum okkur og annarri manneskju nákvæmt eðli misgjörða okkar.

Játuðum fyrir Guði, sjálfum okkur og annarri manneskju – Samkvæmt ráði vina okkar í CoDA sem sjálfir höfðu gengið í gegnum þessi spor, ákváðum við að hætta á þessa sjálfsbirtingu sem við óttuðumst svo mjög. Við völdum öruggasta mátann, að birta okkur fyrir okkar Æðri Mætti. Með því að játa fyrst fyrir Guði, minntum við okkur á það, að lykilskrefið í bata okkar væri andlegt.

Hvött áfram af öðrum CoDA meðlimum, héldum við fast við þennan hluta fimmta sporsins og á endanum fór að losna um þær byrðar sem höfðu legið á okkur og við höfðum lokað inni í okkur. Þessi sjálfsjátning hefur síðan orðið að leið til að sættast við okkur sjálf.

**(Útdráttur úr fimmta spori í
Tólf spora handbók CoDA)**

Í fjórða spori hófum við hreinsunina með því að verða meðvituð um okkur sjálf, og meðvirka hegðun okkar og fíkn. Við vörpuðum ljósi á þær hliðar okkar sem við höfum ekki getað eða ekki viljað sjá.

Í fimmta spori höldum við áfram hreinsuninni. Að taka ábyrgð á líðan okkar, hegðun og fíkn og viðurkenna þessa

ábyrgð fyrir okkar Æðri Mætti, sjálfum okkur og annarri manneskju, er áriðandi fyrir bata okkar. Án sjálfsábyrgðar er hin andlega bataleið ókláruð, og við höldum áfram að leika Guð, eða láta aðra um það hlutverk.

Mörg okkar upplifa sterkar tilfinningar þegar við íhugum að taka þetta skref. Sum okkar óttast að deila reikningsskilunum með annarri manneskju og trúa því að enginn hafi verið eins slæmur. Sum okkar óttast að verða gagnrýnd, dæmd eða skömmuð fyrir það sem við höfum gert. Sum okkar vilja verja eða gera lítið úr reikningsskilunum og kenna öðrum um eigin gjörðir. Sum okkar óttast hvernig við munum líta á okkur sjálf, eftir að við höfum deilt listanum með öðrum.

Þessi ótti er eðlilegur hluti þess að klára fimmta sporið í fyrsta sinn. Þó að við höfum sterkar tilfinningar varðandi það að taka þetta skref munu mörg okkar upplifa nýja sátt, auðmýkt og samúð með okkur sjálfum við það að deila styrk okkar og veikleikum með Æðri Mætti og annarri manneskju.

Það hjálpar að eyða góðum tíma og hugsun í valið á þeim einstaklingi sem við viljum ljúka fimmta sporinu með. Er einhver sem við treystum okkur til að deila leyndarmálum okkar með? Er einhver manneskja sem við vitum að heldur trúnað við okkur? Mörg okkar klára fimmta sporið með trúnaðarmanni eða -konu. Sum okkar klára það með prest, andlegum ráðgjafa, geðlækni eða sálfræðingi. Hvaða leið sem er farin, er mikilvægt að klára fimmta sporið með einhverjum fyrir utan fjölskyldu okkar, sem getur verið hlutlaus, kærleiksríkur, umhyggjusamur og samúðarfullur. Við erum að leita að einhverjum sem

hefur skilning á meðvirkni, eyðileggjandi áhrifum hennar og leiðinni til bata.

Þegar við klárum fimmta sporið með þeirri manneskju sem við höfum valið, þurfum við að hafa í huga að við erum að leyfa okkar Æðri Mætti að varpa andlegu, heilandi ljósi á myrkur sálar okkar. Við þurfum að vera nákvæm og heiðarleg. Að leyna hluta af fortíðinni, heldur okkur áfram í fjötrum. Með því að deila fortíð okkar með Guði, okkur sjálfum og annarri manneskju, gætum við öðlast skilning á því að Guð veit alltaf hverju við leynum eða hvað við getum ekki horfst í augu við. Við lærum hvernig Guð yfirgefur okkur aldrei, en okkur hættir til að yfirgefa okkur sjálf.

Við það að klára fimmta sporið fáum við oft dýpri skilning og heilbrigðari sýn á eigin vanmátt og stjórnleysi. Mörg okkar upplifa mikinn létti og nýtt andlegt og tilfinningalegt frelsi frá fjötrum fortíðar okkar. Fyrir suma gerist þetta strax; fyrir aðra gerist þetta smátt og smátt á leið okkar til bata.

Við gætum fundið fyrir djúpu þakklæti fyrir Guðs hjálp og bataferlið. Við íhugun höfum við orðið meðvitaðri um það sem við fórum á mis við, en komumst að því, að aðeins fyrir náð Æðri Máttar höfum við komist svona langt.

Við erum ekki lengur ómeðvituð um hver við erum og hvað við höfum gert. Uppljómun fylgir ætíð ábyrgð. Við þurfum að halda áfram að breyta meðvirkum hugsunum okkar og hegðun með aðstoð Æðri Máttar.

Við munum að þetta spor er ekki skyndilausn á vanda-málum okkar fyrr og nú. Við þurfum að halda áfram bata-leiðinni og hreinsunarferlinu með því að styrkja vilja okkar

með sjötta spors vinnunni.

Sjötta spor

*Við vorum þess albúin að láta Guð fjarlægja alla skapgerðar-
arrestina.*

Við vorum þess albúin – Við vorum minnt á að „albúin“ þýðir algjörlega undirbúin. Að ljúka fimmta sporinu var stór hluti undirbúningsins. Við grandskoðuðum þetta orðalag og sáum að við gátum prófað það í daglega lífinu.

Við sáum að allir skapgerðarrestirnir voru, á einn eða annan hátt, afleiðing okkar eigin vilja. Þeir voru lærð viðbrögð úr fortíð okkar og þótt þau virtust stuðla að vellíðan dugðu þau ekki lengur. Við vildum lifa, ekki bara komast af, og til þess þurftum við hreinan skjöld.

**Að láta Guð fjarlægja alla skapgerðar-
arrestina** – Það var stungið upp á því að við litum á þessa bresti sem verndarskel sem við hefðum vaxið upp úr. Að halda í þá væri jafn skemmandi og ef fugl héldi enn í skurn sína eða fiðrildi héngi enn í púpu sinni. Á þessum tím punkti í bata okkar geta brestir okkar ekki verndað okkur. Þeir eru óþarfa þyngsli sem draga okkur niður og blinda sýn okkar á eigin möguleika.

**(Útdráttur úr sjötta spori í
Tólf spora handbók CoDA)**

Sjötta sporið biður okkur að taka jákvætt skref í átt til þess að breyta þeim persónuleikabrestum sem við lýstum í fjórða sporinu. Það er hluti af hreinsunarferlinu. Nú verðum við að nýta trú okkar og það traust sem við þróuðum með því að vinna annað og þriðja sporið og láta verkin tala. Með því að gera það ákveðum við að gefa Æðri Mætti vald yfir vilja okkar og lífi og færumst einu skrefi nær því að vera viljug og reiðubúin að leyfa Æðri Mætti að fjarlægja bresti okkar.

Brestir okkar gætu hafa reynst okkur vel þrátt fyrir eyðileggjandi mátt sinn. Með því að fara yfir fjórða spors listana getum við séð hræðilegar afleiðingar þess að halda í þá. Við höfum nær ekkert val um annað en að losa okkur við þessa bresti.

Til að klára sjötta sporið spyrjum við hvort við séum reiðubúin og viljug. Munum við halda áfram að reiða okkur á meðvirka hegðun til að tengjast Æðri Mætti, okkur sjálfum og öðrum? Eða tókum við þeirri áskorun að breyta lífi okkar?

Mörg okkar spyrja: „Þarf ég að gerast dýrlingur?“ „Þarf bati minn að vera fullkominn, eins og eftir forskrift?“ „Hvernig get ég verndað sjálfa/n mig?“ „Hvað geri ég í staðinn?“ Í tímans rás lærum við að fullkomnun er ekki möguleg í þessu lífi og að fullkomnunarárátta er brestur sem er drif-

inn áfram af meðvirkri fortíð okkar. Þess í stað þurfum við að tileinka okkur framför, með sínum hæðum og lægðum, á hverju því stigi lífsins sem við erum á. Það er mikilvægt að forðast að nota „framför“ og „reyna“ sem afsakanir eða gervi fyrir ótta og viljaleysi til að halda áfram.

Þegar við íhugum fúsleika okkar og vilja fyllast sum okkar ótta, vegna þess að við vitum ekki hvernig á að hegða sér á heilbrigðan máta. Sum okkar fyllast mótþróa gegn breytingu eða óttast að missa völd.

Á einn eða annan hátt veita brestirnir okkur öryggis-tilfinningu – eins falska og hún er í raun og veru. Til að breytast úr öryggislausum einstaklingi með falskt sjálfs-öryggi í heilbrigða manneskju þarf aðstoð Æðri Máttar. Aðeins Æðri Máttur getur fjarlæggt þá bresti sem hafa viðhaldið óheilbrigðum vörnum, valdi og fölsku öryggi.

Þegar við könnum fúsleika okkar og vilja til að klára sjötta sporið er hjálplegt að deila hugsunum okkar og tilfinningum enn á ný á CoDA fundum, með trúnaðarmönnum/konum okkar og með vinum í bata. Umfram allt leitum við aðstoðar og handleiðslu Æðri Máttar gegnum bæn og hugleiðslu. Við minnum okkur á, að hugrekki kemur ekki í fjarveru óttans, heldur með viljanum til að ganga í gegnum hann. Það er einungis gegnum Æðri Mátt sem við náum sannri og markverðri framþróun. Stundum gætum við átt erfitt með að sleppa tökunum. En bara minnsti vottur af vilja opnar dyrnar að heilandi affi Æðri Máttar.

Fúsleiki og vilji eru lykilatriði í því ferli að upplifa breytingu frá skapgerðarrestum okkar. Reynsla okkar hefur sýnt fram á að margir brestir eru fjarlægðir af Æðri Mætti án nokkurrar áreynslu. Sumir brestanna gætu þurft

meðvitaða athygli og vinnu með handleiðslu og stuðningi Æðri Máttar og félagsskapar okkar. Aðrir brestir okkar gætu verið flóknir og þurft viðbótarhandleiðslu fagfólks.

Ef við erum algerlega reiðubúin eða fullkomlega undirbúin og viljug til að láta Guð fjarlægja alla skapgerðarþrestina er tími kominn til að halda áfram jákvæðum gjörðum okkar og hefja sjöunda sporið.

Sjöunda spor

Við báðum Guð í auðmýkt að fjarlægja þrestina.

Báðum Guð í auðmýkt – Eftir töluverða umhugsun skilgreindum við auðmýkt sem frelsi frá fölsku stolti og hroka. Sönn auðmýkt leyfði okkur að sjá hlutina eins og þeir voru í raun. Við myndum hvorki skipa né grátbiðja Æðri Mátt að losa okkur við þrestina. Þess í stað myndum við biðja fallega, með friði og spekt.

Að fjarlægja þrestina – Eftir að hafa beðið Æðri Mátt um að losa okkur við þrestina upplifðu mörg okkar missi og sorg. Við höfðum aldrei búist við að syrgja það sem við vorum farin að trúna að væri að hindra hamingju okkar. Við fórum að sjá að þessir „gömlu vinir“ höfðu þjónað okkur vel. Eins og þjörgunarvesti æskunnar, sem passar ekki lengur, leggjum við það til hliðar. Með aðstoð Æðri Máttar erum við að læra að synda.

(Útdráttur úr sjöunda spori í
Tólf spora handbók CoDA)

Sjöunda sporið hjálpar okkur að klára andlega hreinsunarferlið til þess að bæta sambandið við okkur sjálf. Það opnar hjarta okkar enn frekar fyrir sambandið við Æðri Mátt.

Einlæg auðmýkt er mikilvægur liður í þessu spori. Án auðmýktar er erfitt fyrir Æðri Mátt að vinna með okkur og í gegnum okkur. Sjöunda sporið hjálpar okkur að viðurkenna okkar eigin ófullkomleika. Við erum ólík innbyrðis, en auðmýktin gerir okkur kleift að upplifa raunverulegt andlegt jafnræði með öðrum.

Á einn eða annan hátt finnum við, hvert og eitt, „botninn“ í meðvirkni okkar. Við upplifum djúpa vanmáttartilfinningu. Við lærum að Æðri Máttur getur hjálpað okkur ef við erum reiðubúin að gera það sem þarf til að hjálpa okkur sjálf. Við gefum líf okkar á vald Æðri Mætti. Við opnum augu okkar fyrir eyðileggjandi áhrifum meðvirkrar hegðunar á öll okkar sambönd. Við deilum af dýpt eðli meðvirkni okkar með Æðri Mætti, sjálfum okkur og öðrum. Við gerum okkur grein fyrir því að okkur hefur mistekist í tilraunum okkar til að taka þátt í kærleiksríku og nánu sambandi við Æðri Mátt, okkur sjálf og aðra.

Hver þáttur vinnu okkar við sporin hefur fært okkur enn dýpri skilning og reynslu af því hversu mannleg við erum. Hjartanleg auðmýkt okkar keyrir áfram þrá okkar, fúsleika og vilja til að Æðri Máttur fjarlægji alla okkar skapgerðarbrestir. Það er úr þeirri einlægu og auðmjúku stöðu sem við erum reiðubúin að klára sjöunda sporið.

Með því að gera það fara mörg okkar að leita í hjörtum sínum að bæn og samskiptaleið við Æðri Mátt sem tjáir það sem okkur finnst í raun og veru. Sum okkar finna hjálp í eftirfarandi bæn úr sjöunda spori í *Tólf spora bæklengi* CoDA:

Á þessu andartaki bið ég Æðri Mátt að fjarlægja alla skapgerðarþrestina, léttu af mér byrði fortíðarinnar. Á þessu andartaki fel ég mig í hendur Æðri Máttar og treysti því að tómleiki sem ég upplifi verði fyllt af skilyrðislausri ást Æðri Máttar til mín og annarra í mínu lífi.

Með því að klára sjöunda sporið leyfum við Æðri Mætti að stýra lífi okkar og lækna okkur af meðvirkri hegðun. Við förum að skilja að batinn getur einungis þróast gegnum ást og umhyggju okkar Æðri Máttar. Við leikum ekki lengur Guð né setjum aðra í það hlutverk. Við gerumst félagar okkar Æðri Máttar. Við biðjum um hjálp Æðri Máttar við að tileinka okkur nýja, heilbrigða hegðun í samskiptum okkar við Æðri Mátt, okkur sjálf og aðra.

Jafnvel þó við lendum aftur í því að hegða okkur á sama meðvirka háttinn, erum við sannfærð um, á hvaða tíma og leið sem við erum, að Æðri Máttur muni halda áfram að losa okkur við þessa þresti. Við biðjum Æðri Mátt að fjarlægja þá um leið og við hrösum og sækjum viðbótarhjálpi ef þess gerist þörf. Við verðum að reyna að vera samkvæm sjálfum okkur í fúsleika og vilja. Með því móti munum við þroskast og heilbriggt sjálf okkar koma æ betur í ljós.

Með því að klára þessi fyrstu sjö spor höfum við byggt sterkan grunn fyrir samband okkar við Æðri Mátt og okkur sjálf. Við byrjum að upplifa val í lífi okkar. Við verðum meðvituð um sjálfstortímandi hugsanir og hegðun og skiptum þeim út fyrir jákvæðar hugsanir og heilbrigða hegðun. Við færumst lengra frá skömm og ótta, til jafnvel enn meiri sáttar við okkur sjálf og aðra. Eftir því sem þessi umbreyting heldur áfram, tökum við eftir sífellt auknum innri styrk. Fólk og aðstæður sem áður hræddu okkur, reittu okkur til reiði, voru yfirþyrmandi eða náðu valdi á okkur, hafa minni áhrif á okkur nú. Við þróum með okkur innri sátt og öðlumst persónuleg heilindi.

Með þessum aukna krafti er kominn tími til að bæta úr samskiptunum við aðra með áttunda sporinu.

Áttunda spor

Við gerðum lista yfir alla þá sem við höfðum skaðað og urðum fús til að bæta þeim öllum fyrir þann skaða.

Við gerðum lista yfir alla þá sem við höfðum skaðað – Í fyrri helmingi áttunda sporsins erum við beðin um að skrá niður alla þá sem við höfðum skaðað með eigin vanmætti. Nafn okkar kemur fyrst og er ástæða þess augljós. Við höfum sjálf orðið mest fyrir barðinu

á eigin meðvirkni og því hlotið mesta skaðann. Breyting á hegðun gagnvart sjálfum okkur verður að koma fyrst.

Ekkert sem við gerðum sem börn gat réttlætt þá misnotkun/vanrækslu sem við urðum fyrir. Það sem máli skiptir núna, er að komast að því hvort við höfum skaðað okkur sjálf eða aðra, sem leið til að fá útrás fyrir reiði, sorg eða sársauka, vegna þess óréttlætis sem við vorum beitt.

Urðum fús til að bæta fyrir þann skaða – Tilgangur áttunda sporsins er að búa okkur undir að horfast í augu við þá sem við höfum skaðað. Og það var fúsleikinn sem vafðist fyrir okkur. Við íhuguðum hvað við gætum gert til að búa okkur undir þetta verkefni.

Að fyrirgefa sjálfum sér er tæki til bata frá meðvirkni sem færir okkur í átt að heilbrigðum samskiptum við Guð, okkur sjálf og samferðafólk okkar.

**(Útdráttur úr áttunda spori í
Tólf spora handbók CoDA)**

Fram að þessu höfum við tekið stórstíggum framförum í að ná, viðhalda og bæta samband okkar við Guð og okkur sjálf. Það er kominn tími til að beina athygli okkar og orku að því að bæta samskiptin við okkur sjálf og aðra, bæði ný og eldri sambönd. Áttunda sporið býr okkur undir það að taka ábyrgð á meðvirkri hegðun okkar gagnvart öðrum á hreinskiptinn og jákvæðan hátt.

Áttunda sporið er í tvennu lagi. Fyrst einbeitum við okkur að því að gera listann. Síðan beinum við sjónum okkar að því bæta fyrir misgjörðir okkar.

Þegar við gerum listann þá er hjálplegt að hafa fjórða spors reikningskilin til hliðsjónar. Við förum yfir reikningskilin og merkjum við nöfn allra þeirra sem við höfum skaðað – einnig Guð og okkur sjálf. Kannski teljum við okkur geta sleppt því að merkja við sum nöfnin. Þegar öllu er á botninn hvolft vita sumir ekki af skaðanum sem við ollum þeim. Hvað sem öðru líður hefur okkur fundist það mikilvægt á þessu stigi í bataferlinu að hafa jafnvel minnstu yfirsjónir með. Eins og hingað til í sporavinnunni þurfum við að vera algjörlega heiðarleg við okkur sjálf um fólkid sem við höfum skaðað.

Þar sem við vorum alin upp í fjölskyldum þar sem misnotkun, afskiptaleysi, vanræksla, afskiptasemi, alkóhólismi, kynlífsfíkn, átraskanir eða aðrar fíknir voru mögulega fyrir hendi þurfum við að hafa það á hreinu hvernig þessar aðstæður hafa litað líf okkar á fullorðinsárum. Höfum við vanrækt samband okkar við Guð eða tekið því sem sjálfsögðum hlut? Höfum við ásakað Guð, okkur sjálf eða aðra fyrir það sem við höfum gengið í gegnum? Höfum við, vegna afleiðinga andlegs ofbeldis, orðið gagnrýnin og dómhörð í okkar garð eða annarra? Höfum við, vegna afleiðinga vanrækslu, hunsað persónulegar þarfir okkar eða maka okkar og barna? Höfum við í laumi fest okkur í gremju, biturleika eða hatri gagnvart þeim sem vanræktu, misnotuðu eða yfirgáfu okkur í æsku eða eftir að við urðum fullorðin? Getum við sleppt tókunum á ótta og gremju sem fölsku valdi og sett heilbrigð mörk?

Við þurfum að spyrja okkur slíkra spurninga meðan við undirbúum listann og ræða þær við trúnaðarmann eða -konu okkar. Við það geta fleiri nöfn bæst á listann. Þegar okkur finnst við hafa lokið listanum eftir bestu getu höldum við í seinni hluta áttunda sporsins.

Þessi hluti áttunda sporsins biður okkur um að verða fús til að bæta fyrir misgjörðir okkar. Enn og aftur fáum við tækifæri til að sleppa tókunum á vilja okkar og stjórn og leyfa Æðri Mætti að leiðbeina okkur. Við rifjum upp hvers vegna við höfum sporavinnuna í Co-Dependents Anonymous. Flest okkar skuldbundu sig til að leggja allt í sölnar fyrir batann. Að bæta fyrir misgjörðir úr fortíðinni er mikilvægt og lífsnauðsynlegt fyrir þetta ferli.

Í mörgum tilfellum er fúsleikinn það erfiðasta við þetta spor. Það er eðlilegt að finna til einhvers ótta þegar við hugleiðum fúsleikann til að bæta fyrir misgjörðir okkar; við erum bókstaflega að horfast í augu við meðvirka fortíð okkar.

Sum okkar óttast að horfast í augu við meðlimi upp-
runafjölskyldu sinnar eða fólk sem við höfum forðast af mikilli lagni árum saman. Sum okkar óttast viðbrögðin sem við fáum þegar við bætum fyrir misgjörðirnar. Einnig getum við óttast afleiðingar meðvirkrar hegðunar í fortíðinni.

Hversu alvarlegar sem afleiðingarnar geta orðið, þá verðum við að vera tilbúin að mæta þeim öllum. Við verðum að vera tilbúin að taka ábyrgð á sérhverju sviði lífs okkar; andlegu hliðinni, fjölskyldulífi og vináttu og einnig á kynlífinu, á félagslegu hliðinni, viðskiptum, fjármálum og gagnvart löggjafanum. Við verðum að horfast í augu

við raunhæfar afleiðingar meðvirktrar hegðunar okkar. Við erum ekki lengur saklaus fórnarlömb eða gerendur. Að réttlæta, dæma, fresta, útskýra, forðast, gera lítið úr og stjórna eru nú gagnslaus verkfæri meðvirktrar fortíðar okkar. Vilji og heidarleiki hafa nú komið í þeirra stað.

Tilfinningalegur sársauki og mörk okkar geta þurft á meiri vinnu og bata að halda áður en við verðum tilbúin að ljúka þessu spori gagnvart sumum á listanum okkar. Fúsleikinn kemur með tímanum. Við verðum aftur á móti að skuldbinda okkur til að lækna þessi sár og mörk okkar og ljúka áttunda og níunda sporinu þegar við höfum fundið styrkinn til þess.

Okkar verkefni er að skrásetja nákvæmt eðli yfirsjóna okkar, að sætta okkur við og fyrirgefa sjálfum okkur fyrir misgjörðirnar, að vera fús til að bæta fyrir brot okkar gagnvart þeim sem við sköðuðum og vera tilbúin að taka afleiðingum gjörða okkar. Við látum niðurstöðu þessara tilrauna okkar í hendur Guðs. Við erum farin að trúá á vegi Guðs og að allt eigi sér sinn tíma, þannig að útkoman úr fúsleika okkar og heidarleika verði ávallt til heilla fyrir alla viðkomandi.

Við höfum hugfast að það er tilgangslaust að bæta fyrir misgjörðir okkar án þess að vilji og viðleitni sé fyrir hendi til að láta af meðvirkri hegðun. Annars erum við bara að setja plástur á vandamálið. Fyrr eða síðar mun vandamálið láta aftur á sér kræla.

Í viðleitni okkar til að ljúka þessu spori er ómetanlegur sá styrkur og stuðningur sem trúnaðarfolk og vinir í bata veita. Trúnaðarmanneskja okkar hjálpar okkur að ákveða

hvað við eigum að ræða við fólkið á listanum og í hversu miklum smáatriðum. Við getum æft okkur með því að tala við trúnaðarmanneskjuna, reynsla hennar gefur okkur von og styrkir okkur í viljanum. Mikilvægast er að við treystum okkar Æðri Mætti til að veita okkur hugrekki og viðhalda fúsleikanum til að bæta fyrir misgjörðir okkar.

Í gegnum fyrirgefningu okkur sjálfum til handa, af heilindum og virðingu, af auðmýkt og andlegum þroska, getum við nálgast þá sem við höfum skaðað og reynt okkar besta til að bæta fyrir misgjörðir okkar. Við erum reiðubúin að ljúka níunda sporinu.

Níunda spor

Við bættum fyrir brot okkar milliliðalaust svo framarlega sem það særði engan.

Bættum fyrir brot okkar milliliðalaust –

Við fundum aðferð til að bæta fyrir misgjörðir okkar – að viðurkenna skaðlega hegðun okkar og tilfinningar þeirra sem urðu fyrir henni, og fylgja því eftir með því að breyta hegðun okkar.

Svo framarlega sem það særði engan –

Við skoðuðum þetta orðalag frá ýmsum hliðum, og létum orðið „engan“ einnig eiga við um okkur sjálf.

Við höfðum ekki efni á að fara í þetta ferli með væntingar í farteskinu, væntingar til fólksins

sem við höfðum brotið gegn. Með því móti gætum við sært okkur sjálf með vonbrigðum og hugsanlega höfnun.

**(Útdráttur úr níunda spori í
Tólf spora handbók CoDA)**

Til að ljúka vinnu okkar við að lækna öll okkar sambönd, verðum við að klára níunda sporið. Þetta er það sem áttunda sporið bjó okkur undir. Við höfum ekki undirbúið okkur nógu vel ef við nálgumst níunda sporið með eitthvað annað í huga en að ganga á Guðs vegum. Við bætum fyrir misgjörðir okkar til þess eins að lækna okkur af meðvirkni, ekki til að stjórna öðru fólki á nokkurn hátt.

Auk þess er hætt við því að verkefnið mistakist ef við erum með væntingar um hvernig okkur verður tekið, þegar við nálgumst þetta spor. Sumir búast við því að þeir sem hafa skaðað okkur muni byrja á því að taka ábyrgð á sínum gjörðum. Við trúum því að sársauki okkar muni hverfa ef hinir bæti líka fyrir sín brot gagnvart okkur. Ef við bætum fyrir brot okkar og breytum hegðun okkar í þeim tilgangi að öðrum líki við okkur, þeir fyrirgefi okkur, sætti sig við okkur eða verði til staðar fyrir okkur, er líklegt að við munum verða fyrir djúpum vonbrigðum. Við getum heldur ekki búist við því að allt gangi snurðulaust fyrir sig.

Þessar væntingar eru mismunandi frá einum einstaklingi til annars og eiga yfirleitt rætur sínar í ótta – ótta um að viðbrögðin verði ekki þau sem við óskum okkur. Rétt eins og þegar við mættum ótta okkar við hugsanlegar afleiðingar í áttunda spörinu verðum við nú að hreinsa

huga okkar af öllum væntingum, láta ótta okkar í hendur Æðri Máttar, sækja stuðning til samtakanna og biðja Æðri Mátt að hjálpa okkur að sleppa tókunum.

Þegar við nálgumst hverja misgjörð verðum við að hafa hugfast að Guð er að vinna í gegnum okkur og við biðjum um nærveru og handleiðslu Æðri Máttar. Við leitum aðstoðar trúnaðarmanneskju okkar og vina í bata til að skilgreina bestu mögulegu nálgunina þegar við bætum fyrir brot okkar. Þá nálgun sem þjónar Guði, okkur sjálfum og hinum. Við leyfum Æðri Mætti að taka stjórnina í lífi okkar.

Til að bæta fyrir brot sín milliliðalaust mælum við með því að koma sér beint að efninu með einföldum, beinum skilaboðum. Að við nálgumst Guð, okkur sjálf og aðra af samúð og skilningi og reynum af bestu getu að viðhalda auðmýkt og andlegri nálgun, auk þess að setja sjálfum okkur og hinni manneskjunni skýr mörk.

Æðri Máttur hefur alltaf verið til staðar fyrir okkur. Ef hegðun okkar hefur í fortíðinni verið ósamboðin Æðri Mætti þurfum við fyrst að bæta fyrir brot okkar gagnvart Æðri Mætti. Sum okkar klára þetta spor gagnvart Guði gegnum hefðbundna leið þess trúarsamfélags eða andlegs samfélags sem við tilheyrum. Sum okkar bæta fyrir brot sín með því að skrifa bréf og lesa það fyrir Guð í andlegri návist Guðs. Þegar við gerum það er mikilvægt að við gefum okkur tíma til að hugleiða í andlegri návist Guðs, til að skynja ást hans, umhyggju og fyrirgefningu.

Þó það séu til margar skapandi leiðir til að bæta fyrir brot sín gagnvart Guði er besta leiðin sú að lifa sífellt heilbrigðara og kærleiksríkara lífi.

Ef við höfum verið meðvirk gagnvart öðru fólki, höfum við vafalaust verið meðvirk gagnvart sjálfum okkur. Næsta skref er að bæta fyrir misgjörðir okkar milliliðalaust gagnvart sjálfum okkur, bæta fyrir sjálfsvanrækslu, sjálfshöfnun og sjálfsmisbeitingu.

Það getur verið gagnlegt að skrifa sjálfum okkur bréf þar sem við tíundum óviðeigandi hegðun gagnvart sjálfum okkur. Við getum ímyndað okkur að okkar innri maður eða barnið innra með okkur sé viðstatt þegar við lesum bréfið og bætum fyrir brot okkar. Við getum beðið trúnaðarmanneskju okkar að vera hjá okkur. Eða við tökum frá tíma til að horfa á spegilmynd okkar og ná augnsambandi við okkur sjálf þegar við viðurkennum misgjörðir okkar og bætum fyrir þær. Hvernig sem við ákveðum að ljúka þessu spori gagnvart sjálfum okkur er mikilvægt að byrja á því að koma fram við okkur sjálf af ást, virðingu og umhyggju.

Næst er komið að öllum hinum á listanum. Það hjálpar okkur að byrja á því að segja þeim hvernig við náðum þessum tímapunkti í lífi okkar og bata. Síðan segjum við þeim hvað við gerðum rangt og bætum fyrir brot okkar. Þetta er ekki rétti tíminn til að rifast, takast á, gagnrýna eða dæma aðra. Við látum Guð um að dæma. Þegar við útlistum óviðeigandi hegðun okkar og bætum fyrir brot okkar getur fólk brugðist ókvæða við. Það getur brugðist við með sársauka eða skilningi. Hlutverk okkar er að hlusta og viðurkenna tilfinningar þeirra.

Einfalda formúlu og leiðbeiningar til að ljúka níunda sporinu gagnvart hverri manneskju á listanum, er að finna í níunda spori í *Tólf spora bæklingi* CoDA:

„ ...að viðurkenna skaðlega hegðun okkar og tilfinningar hinnar manneskjunnar gagnvart þessari hegðun og fylgja þessu eftir með því að breyta okkar eigin hegðun.“

Við mælum með því að minnast sérstaklega á hvað við erum að gera til að breyta eigin hegðun. Með tímanum mun hegðun okkar breytast í samræmi við orð okkar, og fólkið sem við höfum skaðað mun treysta okkur betur.

Sumir munu sjá meðvirka hegðun okkar sem eðlilega og vilja gera lítið úr henni og yfirbót okkar. Að sætta sig við þennan skort á innsæi, en halda jafnframt fast við eigin sýn á misgjörðirnar og yfirbótina, hjálpar okkur til að halda mörkum okkar skýrum og halda okkur í bataferlinu. Höfum hugfast að við erum að hreinsa upp eftir okkur í hverju sambandi fyrir sig, óháð því hvernig aðrir sjá stöðuna.

Sumir sem við skuldum yfirbót eru látnir eða finnast ekki. Að skrifa bréf og lesa það fyrir Guð eða trúnaðarmanneskju okkar hjálpar okkur til að ljúka þessu spori. Við verðum samt áfram reiðubúin að ljúka sporinu gagnvart þeim sem ekki finnast ef tækifæri býðst í framtíðinni.

Sumar yfirsjónir okkar geta falið í sér fjárhagsskuldbindingar, varðað við lög eða snúist um viðskipti, tilfinningar, kynlíf eða önnur viðkvæm málefni. Yfirbótin getur krafist rannsóknar fyrst. Það getur skipt öllu máli að tala við trúnaðarmanneskju og vini í bata, að sækja sér andlega leiðsögn, lögfræðiaðstoð, meðferð eða aðrar faglegar leiðbeiningar til að skilgreina bestu mögulegu nálgunina á hverja yfirbót.

Við verðum líka að sætta okkur við að sumar dyr er best að hafa lokaðar. Þó að við séum öll af vilja gerð mun sumt fólk og fjölskyldur þess verða sært enn meir ef við komum til að bæta fyrir brot okkar. Yfirleitt komumst við að skynsamlegri niðurstöðu ef við biðjum Æðri Mátt að veita okkur innsæi og ræðum hverja stöðu við trúnaðarmanneskju okkar eða vini í bata.

Þegar sá möguleiki er ekki fyrir hendi að bæta fyrir brot sín milliliðalaust felst yfirbót í því að gera eitthvað fyrir viðkomandi. Sælla er að gefa en þiggja. Fyrir náð Guðs og með því að gefa af okkur skilyrðislaust og af gleði öðlumst við frið í sál sem eitt sinn var full af eftirsjá og sársauka.

Með hjálp Guðs og CoDA samtakanna ljúkum við níunda sporinu og frelsum okkur frá íþyngjandi byrði meðvirkinnar. Tengsl okkar við Guð og okkur sjálf standa nú á nýjum, traustum grunni, við erum enn þroskaðri andlega og enn frjálsari. Með tímanum munu sambönd okkar við marga aðra batna. Sönn sátt og fyrirgefning verða þunga-miðjan í sýn okkar á lífið.

Nú verður það okkur hin mesta áskorun að vinna jafnt og þétt að því að breyta og bæta okkur sem manneskjur. Þegar við verðum fús að taka þessari áskorun verðum við reiðubúin að tileinka okkur spor tíu, ellefu og tólf sem hluta af okkar daglega bataferli.

Tíunda spor

Við iðkuðum stöðuga sjálfsskoðun og þegar út af bar við-

urkenndum við yfirsjónir okkar undanbragðalaust.

Iðkuðum stöðuga sjálfsskoðun – Þau tíma-
bil hafa komið þegar ótti, reiði, sársauki eða
skömm kvöldu okkur án sýnilegrar ástæðu. Þeg-
ar þetta gerðist fórum við gegnum fyrstu þrjú
spörin. Við viðurkenndum vanmátt okkar gagn-
vart ástandinu og festum í sessi trú okkar á að
Æðri Máttur gæti komið jafnvægi á líf okk-
ar. Svo báðum við Æðri Mátt að sýna okkur
það sem við þyrftum að vita um aðstæðurnar.
Oftast vorum við bænheyrð og gátum gripidd
til viðeigandi ráðstafana. Ef bið varð á svári
báðum við um þolinmæði og trú.

**Þegar út af bar viðurkenndum við yfir-
sjónir okkar undanbragðalaust** – Tíunda
sporið gaf til kynna að við hefðum náð nokkr-
um framförum, að við hefðum náð meiri tókum
á lífinu og meiri þroska en við höfðum áður tal-
ið mögulegt. „Þegar út af bar“ minnti okkur á
að það voru ekki allar óþægilegar uppákomur
af okkar völdum. Það lagði til að við þroskuð-
um með okkur viljann til að viðurkenna yfir-
sjónir okkar þegar sökin var okkar og hugrekki
til að setja mörk þegar sökin lá annars staðar.

(Útdráttur úr tíunda spori í
Tólf spora handbók CoDA)

Að iðka tíunda sporið daglega hjálpar okkur að við-
halda ábyrgð, heilsu og stöðugum þroska á öllum sviðum.

Fyrstu níu spörin hjálpuðu okkur að græða samband okkar við Guð, okkur sjálf og aðra. Við beindum athyglinni frá okkur sjálfum og öðrum til Æðri Máttar. Andlegur styrkur er nú meginþema lífs okkar. Við lifum ekki lengur sveiflukenndu og óreiðukenndu lífi. Við leggjum okkur fram við að breyta óheilbrigðri og óviðeigandi hegðun okkar og tíunda sporið hjálpar okkur að halda stefnunni á þetta markmið.

Þetta spor gefur okkur ekki aðeins þrautseigju, heldur einnig áframhaldandi framfarir í núverandi samböndum okkar. Að iðka stöðuga sjálfsskoðun gerir okkur vakandi fyrir því að breyta meðvirkri hegðun okkar. Sumar venjur okkar eiga sér djúpar rætur. En markmið okkar er að fara stöðugt fram. Við leitum að kunnuglegri meðvirkni og þeim sviðum lífsins þar sem við þurfum að styrkja eigin landamæri í samskiptum við aðra.

Fyrir mörg okkar er dagbók góður kostur fyrir þessa vinnu. Dagbók gefur okkur gott yfirlit yfir framfarir, þroska og þau svið persónuleika okkar sem þarf enn að betrumæta.

Í lok dags, með dagbók í hönd, tókum við frá tíma til sjálfsskoðunar. Sumir fara með stutta bæn og biðja Guð að sýna sér allt sem þeir ættu að vita um sjálfa sig eftir daginn. Með þakklæti förum við yfir atburði síðastliðinna tuttugu og fjögurra stunda. Þrátt fyrir að þessu spori sé ætlað að beina athyglinni að því sem betur mætti fara, þá hjálpar það okkur að leiða líka hugann að því sem við höfum og því sem áunnist hefur í vexti og bata.

Við spyrjum okkur hvort við höfum verið meðvitund um Æðri Mátt. Höfum við hvílt í þakklæti fyrir allt það sem

okkur var gefið þann daginn?

Vorum við stutt í spuna við vinnufélaga okkar eða við fjölskylduna eftir langan vinnudag? Dvöldum við kannski í sjálfsvorkunn eða einangruðum okkur frá öðrum? Reiddumst við, brugðumst of harkalega við eða vanræktum einhvern? Tókum við annarra tilfinningar inn á okkur eða tókum við ábyrgð á öðrum? Létum við aðra ráðskast með okkur og stjórna okkur án þess að segja orð og urðum gröm á eftir?

Þessar og svipaðar spurningar hjálpa okkur að líta heiðarlega yfir meðvirkni okkar og tilfinningar til Guðs, okkar sjálfra og annarra á liðnum degi. Við leitumst eftir að sjá hvort ótti, skömm eða gremja hafi safnast upp. Höfum við hafnað, misboðið eða vanrækt okkur á einhvern hátt?

Þegar við höfum farið heiðarlega og vandlega yfir daginn höfum við hugfast að skamma okkur ekki, heldur vera skilningsrík. Að skammast út í sjálfan sig væri að þóknast sjálfsmisþyrmingarhvötinni enn og aftur.

Við ákveðum hvað við þurfum að bæta fyrir og til hvaða aðgerða best er að grípa til að ná því marki. Við munum að það felur í sér hverja þá yfirbót sem nauðsynleg er gagnvart Æðri Mætti og okkur sjálfum. Ef við erum ekki viss um hver heilbrigðasta leiðin er til að taka á einhverju máli þá deilum við hugrenningum okkar með trúnaðarmanneskju okkar og vinum í bata.

Að grípa til aðgerða umsvifalaust er mjög mikilvægt í þessu spori. Ef við frestum hlutunum er hætt við því að við fylgjum þeim aldrei eftir. Að vita hvað við þurfum að gera fyrir okkur sjálf og vanrækja það samt er ein tegund

sjálfsmisþyrmingar. Við þurfum að vinna í málunum til að ná framförum.

Þar sem það er svo mikilvægt að viðurkenna yfirsjónir sínar undanbragðalaust gerum við yfirbót gagnvart Æðri Mætti og okkur sjálfum á hverju kvöldi við sjálfsskoðunina. Við biðjum Æðri Mátt líka um hjálp og náð til að sættast við og fyrirgefa sjálfum okkur og um mátt Guðs okkur til handa og hugrekki til að bæta fyrir brot okkar og breyta rétt.

Eftir nokkurn tíma getur verið gott að lesa dagbókina. Við það geta sumir séð meðvirknimynstur á einhverju sviði lífsins þar sem við forðumst ábyrgð í samskiptum við Guð, okkur sjálf eða aðra. Oft eru þetta þau svið þar sem óttinn er mestur, skömmin og gremjan. Að endurskoða gildin og fúsleikann sem við náðum í áttunda og níunda sporiinu hjálpar okkur til að finna heilbrigðari lausn á þessum vandamálum.

Stundum getur mótstaða okkar verið meiri en styrkurinn sem okkur hlotnaðist þegar við unnum áttunda og níunda sporið. Mögulega eigum við í baráttu við varnarhegðun sem er okkur kyrfilega innrætt frá barnæsku. Að ræða málin við trúnaðarmanneskju og vini í bata getur hjálpað okkur að sjá hvort ákveðin manneskja eða aðstæður veki upp djúpstæðar tilfinningar og hegðunarmynstur úr fortíðinni, sem við eigum eftir að vinna úr.

Í slíkum aðstæðum, og alltaf þegar meðvirknimynstur rista djúpt, er okkar nærtækasti valkostur að vinna fyrstu níu sporin á nýjan leik. Á sumum sviðum virðumst við ekki geta fundið neina lausn og þá getur fagaðili veitt stuðning og leiðsögn. Mörg okkar fá hjálp með því að

sækja sér faglega aðstoð og ástunda andlegt líferni jöfnum höndum.

Eftir því sem við iðkum tíunda sporið lengur verður það smám saman hluti af lífinu. Við verðum meðvitaðri og sjáum ranga hegðun um leið og hún á sér stað. Við biðjum um Guðs hjálp, viðurkennum yfirsjónir okkar undanbragðalaust og einsetjum okkur að bregðast öðruvísi við í framtíðinni.

Við þróum með okkur innsæi og tilfinningu fyrir því hvenær rétt er að setja öðrum mörk. Með landamæri okkar á hreinu erum við síður líkleg til að bregðast við á óvirkan eða árásargjarnan hátt, gera tilfinningar, viðmót eða raunveruleika annarra að okkar eigin eða fórna einstaklingseðli okkar.

Það veldur því að leifar sjálfmiðaðrar meðvirkni hverfa úr lífi okkar. Við förum að sættast við og fyrirgefa sjálfum okkur og öðrum óþvingað. Við verðum færari um að upplifa gefandi og kærleiksríkt samband við okkur sjálf og þá sem í kringum okkur eru.

Eftir að hafa bætt ábyrgð inn í bataferli okkar með iðkun tíunda sporsins er kominn tími til að dýpka samband okkar við Æðri Mátt í gegnum ellefta sporið.

Ellefta spor

Við leitumst við með bæn og hugleiðslu að efla vitundarsamband okkar við Guð, samkvæmt skilningi okkar á Guði, og báðum aðeins um skilning á vilja Guðs okkur til handa og mátt til þess að framkvæma hann.

Leituðumst við með bæn og hugleiðslu að efla vitundarsamband okkar við Guð, samkvæmt skilningi okkar á Guði – Í upphafi þurftu sum okkar leiðsögn. Við vorum ekki viss um hvar bænin endaði og hugleiðslan tók við. Okkur var sagt að bænin væri það að tala við Guð, hugleiðslan væri það að hlýða á leiðsögn Guðs.

Hvernig við kysum að hugleiða og biðja væri okkar persónulega ákvörðun. Þar sem meðvitad samband okkar við Guð væri stöðugt að þróast, gætu aðferðir okkar breyst í takt við aukinn andlegan þroska.

Báðum aðeins um skilning á vilja Guðs okkur til handa og mátt til þess að framkvæma hann – Rétt eins og hvert og eitt okkar þurfti að gera reikningsskil, biðja um að brestir okkar yrðu fjarlægðir og bæta fyrir brot okkar, lærðum við að markmið ellefta sporsins var að efla vitundarsamband okkar við Guð.

(Útdráttur úr ellefta spori í
Tólf spora handbók CoDA)

Ellefta sporið leiðir okkur á vegferð okkar til aukins andlegs þroska. Það er lífsnauðsynlegt fyrir batann að við höfum hugfast að meðvirkni fylgir andleg togstreita. Með meðvirkni okkar gerðum við fólk, staði og hluti að guðum og gáfum þeim mikilvægi og vald yfir okkur. Til að forðast þann möguleika að snúa aftur til fyrri meðvirkni verðum

við að dýpka samband okkar við Æðri Mátt á daglegum grunni.

Þegar að ellefta sporinu kemur hafa mörg okkar lært eða sannfærst um að við erum ekki ein. Kannski höfum við enga reynslu af sambandi við Guð eða við höfum forðast Æðri Mátt vegna meðvirkinnar, en Guð hefur samt alltaf verið til staðar fyrir okkur.

Gegnum sporavinnuna höfum við endurnýjað eða myndað samband við Guð. Eins og alltaf þegar um nærandi sambönd er að ræða, kostar tíma og athygli að viðhalda sterku og heilbrigðu sambandi við Guð. Best er að stunda bæn og hugleiðslu daglega til að ná þessu marki.

Fyrir sum okkar er dagleg bæn ný reynsla. Aðrir hafa margra ára reynslu að baki. Mörg okkar sem oft báðu til Guðs veltu því fyrir sér, áður en batinn varð að veruleika, af hverju hlutirnir breyttust ekki eða af hverju ástandið versnaði bara. Svarið er augljóst. Annað hvort hlustuðum við ekki á svörin sem við fengum eða við vildum ekki hlýða þeim ráðum sem við fengum.

Flest okkar skilja bænina sem leið til samskipta við Guð. Sum okkar fylgja leiðbeiningum eða fara með sérstakar bænir sem við höfum lært í trúfélagi eða andlegri hreyfingu. Þau okkar sem tilheyra engu trúfélagi geta fundið hjálp í því að hlýða á reynslu trúnaðarmanneskju eða félaga í bata.

Ef við erum enn óviss um hvernig við eigum að biðja á áhrifaríkan hátt, er best að biðja Guð beint að kenna okkur. Það mun örugglega færa okkur það sem við þörfnumst. Eins og með allt sem við lærum þá munum við þróa okkar eigin persónulegu, einstöku og áhrifaríku tengsl við Guð

ef við bara tölum frá hjartanu og æfum okkur daglega.

Ef meðvirkni okkar hefur komið fram í því hvernig við tjáðum okkur við aðra er ekki ólíklegt að við dettum af og til aftur í það far í samskiptum okkar við Guð. Eins lúmsk og meðvirknin getur orðið verðum við að vera á varðbergi gagnvart þessu, jafnvel í bænnum okkar.

Að biðja aðeins um vilja Guðs okkur til handa getur verið erfitt. Það þýðir að við verðum að vera reiðubúin að sleppa tókunum af öðrum og treysta Guði fyrir lífi þeirra og fyrir okkar lífi.

Sum okkar reyna ómeðvitað að stjórna atburðarásinni í lífi sínu og annarra gegnum bænina. Þetta er sprottið af ótta okkar og öðrum tilfinningum. Með batanum lærum við að við berum ekki ábyrgð á lífi annarra og við munum ekkert græða á því að reyna að stjórna vilja Guðs. Við verðum að hætta að stjórna Guði ef við viljum halda áfram á andlegu brautinni.

Við erum ólík; við höfum ólíkan bakgrunn og eigum í mismunandi aðstæðum. Guðs vilji fyrir eitt okkar þarf ekki að vera sá sami og fyrir annað okkar. Þegar okkur finnst við knúin til að biðja fyrir öðrum er yfirleitt nóg að biðja um kærleika, vilja og náð Guðs. Líf okkar verður miklu einfaldara ef við sleppum tókunum tilfinningalega og andlega, biðjum aðeins um vilja Guðs okkur til handa, mátt til að framkvæma hann, biðjum Guð að gæta okkar og leiða okkur gegnum daginn og treystum því að aðstæður okkar og annarra séu í öruggri umsjá Guðs.

Hugleiðsla er leið okkar til að hlusta á vilja Guðs og upplifa nálægð Guðs. Sumir segja að við biðjum með orðum okkar en hlustum með hjartanu. Til að hlusta með

hjartanu þurfum við að stíga út úr erli dagsins, róa okkur niður og beina athygli okkar að Guði eins og við skiljum Guð. Sumir nota tónlist til að þagga niður í stöðugum samtölum sem við eigum innra með okkur. Sumir treysta á líkamlegan og andlegan sjálfsaga. Og aðrir setjast bara niður í ró og næði, loka augunum og hvíla hugann.

Það eru margar leiðir til íhugunar. Tíma getur tekið að finna þá leið sem uppfyllir þarfir okkar. Hver sem leiðin er þá er mikilvægt að við leyfum okkur að finna fyrir innilegum og andlegum tengslum við Æðri Mátt.

Með því að hugleiða og/eða biðja daglega í þeim tilgangi að efla meðvitund okkar um Guð, verðum við um leið meðvitaðri um návist Guðs í öllu okkar lífi. Við förum að sjá og heyra svör við bænnum okkar við ótrúlegustu aðstæður. Það getur gerst strax í hugleiðslu eða bæn. Stundum fáum við svör sem við báðum aldrei um, og hefðum aldrei getað ímyndað okkur.

Þó við höfum tekið frá tíma að morgni eða kvöldi til að iðka þetta spor, finnum við að það getur hjálpað okkur að leiða hugann að okkar Æðri Mætti öðru hvoru yfir daginn, til að efla vitundarsamband okkar við Guð. Við gætum farið með stutta þakkarbæn fyrir eitthvað sem gerðist rétt í þessu eða beðið um Guðs hjálp þegar við vitum ekki hvaða leið skal halda. Við getum jafnvel tekið frá tíma í hádeginu eða þegar færi gefst til að hugleiða í hljóði og endurnýja vitund okkar um návist Guðs.

Þegar við hlýðum á vilja Guðs okkur til handa í einhverjum aðstæðum er hugsanlegt að við fáum þau skilaboð að við eigum að sleppa tókunum tilfinningalega og aðhafast ekkert – hvorki að taka á eða breyta aðstæðunum á

nokkurn hátt. Þegar við erum óviss um réttu leiðina skoðum við alla möguleika með trúnaðarmanneskju eða vinum í bata. Oft getur nýtt sjónarhorn gefið okkur sýn á Guðs vilja okkur til handa.

Þegar við höfum sannfærst um Guðs vilja biðjum við um náð Guðs, styrk og hugrekki til að framkvæma hann. Þetta er sérlega mikilvægt þegar aðstæðurnar eru yfirþyrmandi tilfinningalega. Við verðum að muna að máttur Guðs er alltaf til staðar fyrir okkur. Dagleg iðkun þessa spors gefur okkur trú á að Æðri Máttur komi okkur heilu og höldnu þangað sem vilji Æðri Máttar leiðir okkur.

Eftir því sem við þroskumst með daglegri iðkun ellefta sporsins leyfum við Æðri Mætti í raun og sannleika að stýra daglegu lífi okkar og bata. Óttinn minnkar og við förum að trúa að Æðri Máttur láti okkur í té allt sem við þörfnumst til að mæta deginum. Styrkur okkar og andlegur þroski verður sýnilegri í öllum okkar samskiptum. Trúin á Guð eflist í hvert sinn sem við sjáum kraftaverkin gerast í lífi okkar. Við öðlumst sífellt meiri frið og velsæld innra með okkur.

Nú þegar við erum farin að treysta og styrkja samband okkar við Guð á daglegum grunni er kominn tími til að deila öllu því sem okkur hefur verið gefið í bataferlinu. Tólfsta sporið vísar okkur veginn.

Tólfta spor

Við öðluðumst andlega vakningu eftir að hafa stigið þessi spor og reyndum í kjölfarið að flytja þennan boðskap til annarra meðvirkra einstaklinga og fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi.

Við öðluðumst andlega vakningu eftir að hafa stigið þessi spor – Fyrstu orð þessa spors voru í ákafa okkar oft túlkuð á þann veg að við ættum að „útbreiða boðskapinn“. En eftir íhugun sáum við að þessi orð lýstu einmitt uppsprettu batans. Við skildum að með því að tileinka okkur þessi spor höfðum við breyst – og að svo lengi sem við iðkuðum þessi spor yrði niðurstaðan andleg vakning, hvað sem við héldum um okkur sjálf fyrirfram.

Reyndum í kjölfarið að flytja þennan boðskap til annarra meðvirkra einstaklinga – Með því að stunda bataleiðina frá degi til dags urðum við boðskapurinn sem við þráðum að flytja. Við deildum reynslu okkar, styrk og vonum með öðrum meðvirkum á CoDA fundum og þegar við vorum spurð.

Það var ferill okkar, breytnin, frekar en persónuleikinn sem var boðskapurinn. Við „fluttum“ hann með okkur þegar við vorum þar sem við gátum deilt honum, innan um fólk.

Fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi – Lokaorð þessa spors minntu okkur

á að við gátum ekki aðgreint andlegt og veraldlegt líf okkar. Meginreglurnar sem fólust í sporunum tólf og erfðavenjunum tólf voru ekki bara í gildi í fundarherbergjum CoDA. Þeim átti að fylgja í öllu því sem við tókum okkur fyrir hendur.

**(Útdráttur úr tólfta spori í
Tólf spora handbók CoDA)**

Mörg okkar koma á fyrsta Co-Dependents Anonymous fundinn í von um að fá hjálp. Við heyrum aðra CoDA félaga tala um reynslu sína, styrk og von sem sporavinnan gefur. Við sjáum breytinguna sem orðið hefur í lífi þeirra og heyrum hvernig þeir takast nú á við aðstæður sem áður lömuðu þá. Við heyrum um traust þeirra á Æðri Mætti og hvernig þeir ganga í gegnum óttann, sársaukann og reiðina í þeirri vissu að Guð komi þeim klakklaust heim.

Við heyrum af andlega þættinum í bataleið CoDA og að CoDA vinnan sé andleg. Sum okkar velta fyrir sér hvað þau meini með andlegum þætti, andlegri vinnu. Án þess að gera okkur grein fyrir því erum við að hefja ferðalag andlegrar umbreytingar. Núna, ellefu sporum og milljón kílómetrum síðar, erum við að tileinka okkur tólfthá spór Co-Dependents Anonymous. Með því að klára þessi tólf spór öðlumst við skilning á andlega þættinum í lífi okkar.

Sumir segja að andlegt líf sé það að leyfa Æðri Mætti að birtast í gegnum okkur. Aðrir segja að það sé birting okkar eigin andlega eðlis. Með batanum fara margir að trúá því að hvort tveggja sé rétt. Hvernig sem við skilgreinum það vitum við núna að það er lífsafl sem hefur

hjálpað okkur að lifa af, að læknast, vaxa og verða heilbrigðar manneskjur.

Hvert og eitt okkar öðlast andlega vakningu með því að klára fyrstu ellefu sporin. Sum okkar kalla það „breytingaferli“. Með hverju skrefinu opnast andlegar dyr okkar meira og við upplifum meðvitaða vakningu og verðum meðvitaðri um Guð, okkar eigin anda og andlegt eðli okkar. Þetta er ferli upplýsingar sem lýsir upp æðri sannleika um lífið, Guð og eðli Guðs.

Þannig verðum við meðvitaðri um okkur sjálf og það veraldlega líf sem við lifum. Við sjáum Guð og allar hliðar andlegs lífs okkar með öðrum augum. Við skiljum lífið, meðvirknina og batann með aukinni andlegri dýpt og þekkingu.

Ef við hefðum verið á höttunum eftir andlegri vakningu hefðum við sjálfsagt ekki fundið hana; hún er aukaafurð vinnu okkar. Þegar við einbeitum okkur að því augljósa verkefni að lifa frá degi til dags, treystum við því að Guð haldi áfram að lækna okkur og breyta anda okkar.

Andlegri vakningu fylgir aukin ábyrgð. Með sporavinnunni öðlumst við aukna getu til að bregðast við lífinu, gleði þess og erfiðleikum, á andlega heilsteyptari, þroskaðri og heilbrigðari máta. Hluti af aukinni ábyrgð felur í sér að flytja boðskapinn um vonina um bata til annarra meðvirkra.

Gegnum bataferlið hefur Guð jafnt og þétt snert líf okkar gegnum aðra. Við höfum tekið á móti góðri gjöf. Ef við viljum halda því sem við höfum öðlast verðum við að vera reiðubúin að sleppa tókunum og gefa það frá okkur aftur. Við erum brunnur af kærleika Guðs og af heilandi

orku Guðs. Við verðum að reyna að ausa af gjöf batans og færa hana öðrum. Við verðum boðskapurinn, miðlum reynslu, styrk og voninni um bata. Gegnum okkar eigin upplýsingu verðum við ljós Guðs – stöfum ljósi til þeirra sem enn þjást.

Þjónusta miðlar því sem okkur hefur verið gefið til annarra. Kannski rétti CoDA félagi okkur hjálparhönd löngu áður en við urðum sjálf félagar í CoDA. Einhver annar borgaði leiguna, opnaði dyrnar, hitaði kaffið sem við drukkum og raðaði upp stólum. Margir deila reynslu sinni, styrk og von með því að gerast trúnaðarmanneskjur, með persónulegum samtölum og á fundunm. Þau hafa snert hjörtu okkar á margan hátt. Mörg þeirra hafa gegnt trúnaðarstörfum fyrir CoDA svo CoDA verði áfram til staðar fyrir okkur. Hvert þessara atriða ber boðskapinn á sinn hátt.

Þegar við tileinkum okkur þetta spor í bataferlinu sjáum við að það er kominn tími til að ákveða hvernig við viljum bera boðskapinn um bata áfram til annarra. Við tökum ákvörðun um hvernig við viljum miðla því sem okkur hefur verið gefið.

Það er mikilvægt að við könnum huga okkar gagnvart því að vera í þjónustu. Höfum við forðast þennan þátt bataleiðarinnar? Eða höfum við tilhneigingu til að bjóða okkur fram þegar aðrir vilja það ekki? Erum við kannski að nota þennan hluta bataleiðarinnar til að fullnægja þörf okkar fyrir stjórn eða þörf fyrir að „bjarga“ öðrum? Ef markmið okkar á þessu sviði eru mótuð af meðvirkni ætti iðkun sporanna í öllu okkar lífi að leiða okkur að æðra markmiði boðskaparins.

Við berum boðin til annarra meðvirkra á margan hátt. Fyrst og fremst gerum við það með því að iðka spörin í öllu okkar lífi. Við bjóðum okkur fram til þeirrar þjónustu sem við treystum okkur til að veita – frá þjónustu á einstökum fundum og til þjónustu fyrir CoDA samtökin í heild. Við hikum ekki við að leiða fund þegar við erum beðin, svo fremi sem okkur er það mögulegt. Við hikum ekki við að deila reynslu okkar, styrk og von eða hjálpa til við að skipuleggja fund eða annan CoDA atburð. Þjónusta við CoDA samtökin er svo mikilvæg að næsti kaffi bókarinnar er helgaður þeim boðskap sem í henni felst.

Á öðrum sviðum reynnum við að vera til staðar. Við sýnum nýliðum og lengra komnum skilning, samúð og umhyggju þegar það er viðeigandi. Við deilum gleði okkar og sigrum, baráttu og sorgum, reynslu og von um bata.

Við bjóðum okkur fram sem trúnaðarmenn/konur þegar við teljum það rétt skref í okkar bata. Okkar eigin trúnaðarmanneskja og vinir í bata geta hjálpað okkur við þessa ákvörðun. Það er ekki til meiri gleði en að sjá Guð að verki, styðja bata annarra meðvirkra í gegnum okkur og að sjá þá verða allt sem Guð ætlaði þeim að verða.

Við höfum enga þörf fyrir áróður, slagorð og auglýsingar, hvorki innan né utan CoDA samtakanna. Líkt og býfluga laðast eðlilega að hunangi mun hljóð auðmýktin sem felst í styrk okkar, von og reynslu laða þá að sem þarfnast þess sem okkur hefur verið gefið, hvort sem um nýliða er að ræða, hinn lengra komna eða hinn ókomna sem ekki er orðinn meðlimur. Okkar hlutverk er að deila sögu okkar með þeim, bjóða þeim á fund og vera til staðar fyrir þá á heilbrigðan máta.

Því meira sem við gefum af því sem Guð gaf okkur, því meira fáum við til baka. Bati okkar verður spennandi og gefandi ferðalag sem uppfyllir andlegar óskir okkar. Við öðlumst jafnvægi milli allra lífsins gjafa, allt frá gleði og kátínu til sorgar og missis. Við lifum ekki lengur öfgakenndu lífi. Við leyfum okkur að vera meira opin fyrir kraftaverkum Guðs og andlegri umbreytingu.

Við erum að klára tólf spor Co-Dependents Anonymous. Með þakklæti minnumst við kærleika Guðs, heilunar og leiðsagnar gegnum þetta ferðalag. Við ættum að klappa okkur á bakið fyrir okkar þátt í batanum. En við erum ekki búin; við erum rétt að byrja. Við verðum að halda áfram að iðka spörin í öllu okkar lífi. Þetta er eilífðarferli.

Við verðum að halda áfram að nota spörin og andlegu leiðsögnina sem við fengum í Co-Dependents Anonymous í daglega lífinu og í öllum okkar samskiptum.

Þegar önnur manneskja eða ákveðnar aðstæður ógna velferð okkar beint og á neikvæðan hátt, verðum við samtundis að viðurkenna vanmátt okkar. Um stund hefur líf okkar orðið óviðráðanlegt. Hvort sem við á þeirri stundu beitum sporunum formlega eða andlegu leiðsögninni sem í þeim felst, þá vísa spörin okkur alltaf veginn.

Ekki er víst að við losnum nokkurn tíma við meðvirkni. Munum að við erum mannleg og að framfarir eru markmið okkar fremur en fullkominun. Við erum ekki ein. Guð er alltaf hjá okkur. Þúsundir annarra eru með okkur á þessu ferðalagi. Saman og hvert um sig sýnum við fram á andlegan bata frá meðvirkni.

CoDA býður okkur leiðsögn að heilbrigðu og hamingjusömu lífi. Með því að fara gegnum spörin tólf aftur og aftur

og iðka þessi spor í öllu okkar lífi upplifum við nýtt frelsi frá okkar sjálfshafnandi lífsstíl og finnum nýjan styrk til að verða það sem Guð ætlaði okkur að verða – dýrmæt og frjáls.

Ferðin heldur áfram

Bataferlið ber að taka alvarlega, en það er líka mikilvægt að finna jafnvægi milli batavinnunnar og leikja, hláturs og skemmtunar í daglega lífinu. Þetta eru einar mest heilandi gjafir Guðs. Hvíld, framkvæmdir, sköpun og líkamsrækt þurfa líka á athygli okkar að halda. Ábatinn er að okkar mati augljós.

Það er mikilvægur hluti af listinni að lifa að bregðast við öllum sínum þörfum á heilbrigðan máta. Fyrir sum okkar getur það tekið tíma og æfingu að bregðast við hinum ýmsu þörfum. Að lokum verðum við fær á þessu sviði.

Eftir því sem okkur fer fram í því að mæta þörfum okkar og stunda sporin af alvöru, fer að komast meira jafnvægi á líf okkar. Þetta er jafnvægið sem mörg okkar hafa leitað að allt lífið.

Gegnum ríkulegan kærleika Guðs, andlega leiðsögn sporanna og vilja okkar til að vera eins einarðlega heiðarleg í ástundun bataleiðarinnar og okkur er unnt, þá munum við kynnast nýrri tilfinningu sem felst í því að tilheyra. Við munum byrja að treysta og trúá á okkur sjálf og að það sé mögulegt að komast yfir fortíðina. Við munum ekki lengur láta óttann og skömmina stjórna okkur. Við munum finna

að við getum brugðist við áskorunum lífsins með hugrekki og af heilindum og sjálfsvirðingu. Annað fólk mun ekki leika hlutverk Guðs í okkar lífi. Við munum upplifa nýjan kærleika og sátt við okkur sjálf og aðra. Við munum verða í stakk búin til að þróa og viðhalda heilbrigðum og kærleiksríkum samböndum og við munum sjá okkur sjálf sem jafningja annarra. Við munum læra að fjölskyldur okkar geta læknað og orðið kærleiksríkari og nánari. Við munum komast að því að við erum hvert og eitt einstök sköpun hins elskandi Æðri Máttar, fædd falleg, dýrmæt og verðug. Og við munum upplifa sífellt meiri andlegan styrk og ró í daglegu lífi okkar.

Sum okkar spyrja sig hvort þetta sé of gott til að vera satt. Mörg okkar sem erum á þessu ferðalagi fá þessi loforð uppfyllt í lífi sínu ef við á annað borð vinnum hvert spor eins vel og við getum, ekki síst áttunda og níunda sporið þegar við gerum yfirbót gagnvart okkur sjálfum og öðrum sem við höfum unnið mein. Við finnum frekari von um bata í lofordunum sem eru á bls. 83 og 84 í Alcoholics Anonymous bókinni (endurprentað með leyfi). Margir alkóhólistar og meðvirkir í bata fá þessi loforð uppfyllt daglega.

Þau eru:

Við munum kynnast nýju frelsi og nýrri hamingju. Við munum hvorki iðrast fortíðarinnar né kjósa að loka á hana. Við munum ná hugarró og öðlast frið í hjarta. Hversu djúpt sem við höfum sokkið munum við sjá að reynsla okkar getur gagnast öðrum. Tilfinning tilgangslaysis og sjálfsvorkunnar mun hverfa. Áhugi okkar

á sjálfhverfum hlutum mun hverfa og í staðinn fáum við áhuga á fólkinu í kringum okkur. Við munum hætta að líta á okkur sjálf sem nafla alheimsins. Öll okkar afstaða og viðhorf til lífsins munu breytast. Óttinn við fólk og við efnahagslegt óöryggi mun hverfa. Við munum vita af innsæi hvernig á að bregðast við aðstæðum sem áður virtust yfirþyrmandi. Við munum skyndilega uppgötva að Guð er að gera það fyrir okkur sem við gátum ekki gert fyrir okkur sjálf. Eru þessi loforð óraunsæ? Við höldum ekki. Þau eru að rætast meðal okkar – stundum hratt, stundum hægt. Þau rætast ef við höfum unnið fyrir þeim.

Í CoDA er andleg umbreyting hluti af lífinu. Þar sem við erum mannleg gerum við okkar mistök. Við gætum fallið í gryfju meðvirkinnar stöku sinnum. Ef við höfum þetta í huga nálgumst við batann með kærleika, sátt, samúð og umhyggju fyrir sjálfum okkur og öðrum. Minnumst þess að ást og meðvirkni geta ekki dafnað hlið við hlið. Framfarir eru markmið okkar. Við gefum okkur á vald Guði og biðjum um leiðsögn Guðs á hverju andartaki. Við stundum sporin eins vel og við getum og hjálpum öðrum að öðlast bata.

Með þessu móti erum við reynsla, styrkur og von Co-Dependents Anonymous um bata.

Kafli 4

Þjónusta við aðra

TÓLF ERFÐAVENJUR SAMTAKANNA CO-DEPENDENTS ANONYMOUS

1. Sameiginleg velferð okkar situr í fyrirrúmi; bati hvers einstaklings er undir einingu CoDA-samtakanna kominn.
2. Deildir okkar eiga sér aðeins einn leiðtoga, kærleiksríkan Æðri Mátt, eins og Æðri Máttur birtist samvisku hvers hóps. Forsvarsmenn okkar eru þjórnar sem við treystum en ekki stjórnendur.
3. Til þess að gerast CoDA-félagi þarf aðeins eitt: viljann til að stofna til heilbrigðra og kærleiksríkra tengsla við aðra.
4. Sérhver deild skal vera sjálfstæð nema í málum er varða aðrar deildir eða CoDA-samtökin í heild.

5. Sérhver deild hefur aðeins eitt meginmarkmið: Að flytja meðvirkjum sem enn þjáast boðskap samtakanna.
6. CoDA-deild ætti aldrei að ljá öðrum samtökum eða málstað nafn sitt, fjármagn eða fylgi svo lausafé, eignir eða upphæfð fjarlægi okkur ekki upphaflegum tilgangi.
7. Sérhver CoDA-deild ætti að standa á eigin fótum og hafna utanaðkomandi fjárhagsaðstoð.
8. Félagar í CoDA-samtökunum eru ætíð einungis áhugamenn, en þjónustustöðvar okkar mega ráða launað starfsfólk.
9. CoDA-samtökin sem slík ætti aldrei að skipuleggja; en við getum myndað þjónustunefndir og ráð sem eru ábyrg gagnvart þeim sem þau starfa fyrir.
10. CoDA-samtökin taka ekki afstöðu til annarra mála en sinna eigin. Nafni þeirra ætti því að halda utan við deilur og dægurþras.
11. Afstaða okkar út á við byggist fyrst og fremst á aðlöðun en ekki áróðri. Í fjölmiðlum ættum við alltaf að gæta nafnleyndar.
12. Nafnleyndin er andlegur grundvöllur allra erfðavenja okkar og minnir okkur á að setja málefni og markmið ofar eigin hag.

Margir CoDA félagar hafa dýpkað skilning sinn á erfðavenjunum tólf með því að vinna sig í gegnum *Tólf spora*

og tólf erfðavenja vinnubók *Co-Dependents Anonymous*. Þetta má gera á eigin spýtur, með trúnaðarmanneskju eða á fundi í leshópi með öðrum meðvirkum félögum í bata.

Hvað er þjónusta?

Sporin tólf og sú andlega leiðsögn sem í þeim felst, hjálpa okkur til að öðlast bata í samskiptum okkar við Æðri Mátt, sjálf okkur og aðra. Þau eru okkur andlegt leiðarljós og hjálpa okkur að starfa með öðrum. Þjónusta innan CoDA gerir okkur kleift að koma þessum andlegu leiðbeiningum í framkvæmd. Þjónusta snýst um að gefa af sér á heilbrigðan hátt, og hún heldur CoDA-samtökunum starfandi. Í gegnum þjónustu viðurkennum við og metum hverja einstaka manneskju, bata hennar, hæfileika og getu. Þjónusta gerir okkur kleift að dýpka þann bata sem við höfum öðlast, og leyfir þeirri gjöf Æðri Máttar sem batinn er, að snerta hugi og hjörtu annarra meðvirkla.

Hver og einn CoDA-félagi hefur margvíslega hæfileika og kunnáttu sem hann getur boðið fram. CoDA býður upp á ýmis tækifæri til að taka þátt í þjónustu, allt frá stuðningsstarfi (trúnaðarmennsku) og samskiptum við CoDA-félaga til félagsstarfs í heimabyggð, um land allt eða erlendis.

Þátttaka í þjónustu er ákvörðun hvers og eins. Um leið og við höfum valið okkur leið eða hlutverk, opnast fyrir okkur nýjar víddir í batanum. Þegar við skoðum tækifærin til þátttöku í þjónustu og tölum við stuðningsfulltrúa (trúnaðarmann/konu) okkar og vini í bata um ýmsa þjón-

ustumöguleika, upplifum við okkur sem hluta af hinum gefandi anda CoDA. Það er sá andi sem aðstoðar CoDA-meðlimi við að vinna saman í þágu samtakanna, hvenær sem þess gerist þörf. Sum okkar vita nákvæmlega hvaða þjónustu við viljum veita. Sum okkar eru ekki viss um hvort þau ættu yfir höfuð að veita þjónustu. Okkur gæti fundist daglegt líf ofhlaðið skyldum nú þegar, og því forðast að takast á hendur frekari ábyrgð. Sum okkar gætu átt erfitt með að vinna með öðrum nema fá að stjórna, eða gæti jafnvel fundist við ekkert hafa fram að færa. Hverju sem við kunnum að halda fram, þá höfum við öll hæfileika sem geta nýst öðrum til góðs og þar með veitast okkur tækifæri til að gefa af okkur. Með þessu tekur bati okkar jafnvel enn meiri framförum. Ekkert framlag og engin þjónusta er meira eða minna virði en önnur. Allt er jafn mikils virði – allt frá því að raða stólum fyrir CoDA-fundi til þess að taka þátt í alþjóðlegri ráðstefnu. Án þátttöku hvers og eins og án framlags félaganna til einhverrar þjónustu, verður CoDA óstarfhæft.

Í erfðavenjum okkar segir að CoDA eigi að standa á eigin fótum með framlögum félaganna. Við gætum haldið því fram að þetta ætti bara við um fjármál; en þetta á líka við um kunnáttu okkar, hugmyndir, hæfileika, tíma og umhyggju. Því fleiri CoDA-fundi sem við sitjum, því meðvitaðri verðum við um þá þjónustu sem felst í þátttöku félaganna. Dreifimiðar og fréttabréf eru kostuð af framlögum félaganna. Efni þeirra er skrifað af CoDA-félögum sem gefa af tíma sínum. Ritarar og gjaldkerar CoDA-deildanna gefa skýrslur og halda utan um útgjöld, m.a. fyrir húsaleigu, tímamótaskildingum og lesefni. Skrifstofur og nefndir innan samfélags CoDA eru starfræktar og

studdar af meðlimum CoDA til að geta betur skipulagt atburði tengda samtökunum. Ein leið til að halda upp á bata okkar með öðrum CoDA-félögum, er að taka þátt í minni fundum, landsfundum eða alþjóðlegum fundum sem eru skipulagðir, hýstir og reknir af sjálfboðaliðum með framlögum þeirra. Með hverjum deginum sem líður nýtur CoDA góðs af þjónustu félaganna. Hér á eftir fara nokkur dæmi um það hvað meðlimir CoDA geta gert til að veita þjónustu:

- Vera stuðningsfulltrúi (trúnaðarmaður/kona)
- Láta fólk sem spyr vita af fundartíma og staðsetningu
- Hlusta á aðra
- Stofna nýja deild
- Raða stólum, dreifa lesefni og undirbúa veitingar fyrir fund
- Leiða fund
- Taka á móti nýliða
- Laga til eftir fund
- Þjóða sig fram sem ritara eða gjaldkera heimadeildar
- Stýra fundi
- Aðstoða við fræðslustörf eða aðra atburði tengda CoDA

- Uppfæra fundarskrár
- Skipuleggja CoDA-fundi fyrir unglinga
- Bera þeim sem enn þjást boðskapinn um leiðina til bata
- Taka þátt í fundum á sjúkrahúsum eða stofnunum
- Bjóða fram fjárhagsaðstoð gegnum 7. erfðavenjuna
- Setja á stofn þjónustumiðstöð sem þjónar félögum í heimabyggð eða á landsvísu
- Koma á eða aðstoða við útgáfu fréttabréfs
- Starfa á þjónustumiðstöð
- Skrifa greinar og aðstoða við útgáfu fréttaritsins Co-NNECTIONS
- Bjóða fram aðstoð við ráðstefnur og undirbúning þeirra
- Bæta samskipti milli deilda innanlands sem utan
- Starfa fyrir nefndir sem starfa í heimabyggð, á landsvísu eða alþjóðavísu varðandi málefni CoDA, unglिंगastarf, stofnanir á vegum CoDA, skipulag þjónustu, fjármál, uppákomur og atburði á vegum CoDA, fréttaritíð Co-NNECTIONS, fréttabréf sem kemur út í heimabyggð eða á landsvísu
- Bjóða sig fram sem deildarfulltrúa, samstarfsnefndarfulltrúa, umboðsmann eða ábyrgðarmann á landsvísu.

- Að starfa eftir erfðavenjunum og hafa þær í heiðri
- Að taka á viðeigandi hátt á broti á erfðavenjunum

Sumum gæti fundist þessi listi yfirþyrmandi, en ef hvert og eitt okkar leggur eitthvað af mörkum, fáum við svo miklu áorkað í sameiningu.

Þegar við byrjum að starfa í þágu CoDA, uppgötvum við fljótlega hverju það skilar fyrir samtökin, meðlimi þeirra og hvað það gerir fyrir okkar eigin bata. Við öðlumst aukinn bata með því að æfa okkur í kærleiksrikri og heilbrigðri hegðun gagnvart þeim sem við störfum með í þjónustunni. Við sjáum kosti þess að reiða okkur hvert á annað á heilbrigðan hátt. Við lærum að sættast við það sem skilur okkur hvort frá öðru og einnig það sem við eigum sameiginlegt. Við lærum að meta að hvert og eitt okkar á sér markmið og stefnu og að allir verðskuldi ást og virðingu.

Meðvirkni og þjónusta

Í meðvirkni geta sum okkar farið að nýta sér þjónustu og aðra CoDA starfsemi sem leið til að öðlast gildi, verðleika og sjálfsvirðingu. Við seðjum hungrið í sjálfsvirðingu og í að þörf sé fyrir okkur með því að verða of upptekin af högum fjölskyldu, ættingja eða vina, af frama eða öðru – oft til að bæla niður okkar eigin þarfir. Við bókstaflega gefum af okkur þar til það skaðar okkar eigin velferð.

Sum okkar einangra sig eða forðast að vera til staðar, af ótta við getu okkar eða álit annarra. Sum okkar eru

að reyna að skipta stjórnsemi út fyrir heilbrigðari lífssýn. Mörg okkar þurfa að glíma við vinnufíkn og að finna jafnvægi. „Hvernig getum við fórnað tíma okkar og hæfileikum í þjónustu á jákvæðan máta?“ spyrja sum okkar.

Svar okkar er einfalt. Tólfta sporið leggur til að við förum eftir þessum lífsreglum í öllu sem við tökum okkur fyrir hendur. Það breytir engu þótt meðvirkni snúist um að laga, stýra, forðast eða einangrast. Við getum upplifað aukinn persónulegan bata gegnum þjónustu, þ.e. með því að nýta okkur tæki batans. Þjónusta er örugg leið til að vinna að því að ná meiri bata. Hún getur virkað sem spegill og endurspeglad þau svið persónuleika okkar sem þurfa fínþússunar eða breytinga við.

Allir sem starfa í þágu CoDA samtakanna takast á við eigin bata á einhverjum tímamarki. Þetta er dásamlegt tækifæri til að vaxa. Þjónusta gefur okkur færi á að setja mörk, að vinna með öðrum í sátt og samlyndi, að halda aftur af sjálfstortímandi hegðun og að stofna til heilbrigðra og kærleiksríkra sambanda við aðra meðvirkla í bata. Hún hjálpar okkur einnig að skynja betur muninn á því að annast og að hlúa að, að svara og bregðast við, að vera og að gera.

Stundum gerum við okkur miklar væntingar til þeirrar þjónustu sem við veitum, en verðum fyrir vikið fyrir vonbrigðum eða vonsvikin. Í versta falli gætum við strengt þess heit að sinna aldrei þjónustu aftur. Með því eru miklar fórnir færðar. Með því að takast á við óraunhæfar væntingar getum við vaxið enn meira og náð betri bata. Heimadeildir okkar geta einnig upplifað þetta. Óupplýst hópsamviska gæti vakið upp óraunhæfa von um fundi eða

CoDA-deildir. Meðlimir gætu stjórnað, ráðskast með eða ógnað öðrum meðlimum og brotið gegn erfðavenjunum. Slíkt getur orðið að sjálfsselskum og eyðileggjandi mætti. Með þessu væri öllu því góða sem CoDA stendur fyrir stofnað í voða. Slíkur óheilbrigður ásetningur eða óraunhæfar væntingar geta viðhaldið meðvirkni innan samtakanna sem eiga að bjóða upp á leið til bata frá henni. Mikilvægt er að við lítum okkur nær ásamt stuðningsfulltrúa (trúnaðarmanni/konu) og öðrum CoDA vinum áður en við tökum þátt í þjónustu. Hvort sem við viljum forðast þjónustu eða ekki, getur stuðningsfulltrúi (trúnaðarmaður/kona) okkar líka hjálpað okkur að sjá veikar hliðar í okkar eigin bata, sem gætu haft áhrif á val okkar.

Áður en við tökum þátt, getur verið gott að skilja væntingar okkar, veikleika og styrk. Við ættum líka að hafa einhverja hugmynd um það hversu lengi við viljum taka þátt. CoDA býður upp á sérstakar viðmiðunarreglur fyrir þann tíma sem meðlimur ætti að þjóna hverju starfi. Hvert okkar þarf að vera meðvitað um það hvenær best er að stíga til hliðar. Aðrir þurfa að klifra upp þjónustustigann til að upplifa bata og vöxt. Stundum völdum við okkur sjálfum skaða með því að halda áfram þátttöku eða taka að okkur fleiri verkefni þegar enginn býður sig fram. Þegar slíkt gerist eigum við á hættu að detta aftur inn í meðvirka hegðun.

Til að komast að því hversu lengi við ættum að takast á við sérstakt hlutverk eða þjónustu, gæti reynst hjálplegt að minnast þeirra andlegu og persónulegu ástæðna sem lágu að baki, þegar við ákváðum að taka þátt. Við gætum skráð niður hugsanir okkar og tilfinningar, beðið fyrir inn-sæi og talað við stuðningsfulltrúa (trúnaðarmann/konu)

og CoDA-vini. Við þurfum að finna rétta tímapunktinn til að hætta að sinna ákveðnu hlutverki og veita öðrum tækifæri til að upplifa þann vöxt og þann gefandi anda sem þjónustan veitir. Fyrir meðvirkla í bata reynist þjónustan ómetanlegt verkfæri. Hún er ekki plástur, refsing eða tæki til að stjórna. Hún er leið til að gefa öðrum það sem okkur var gefið.

Erfðavenjurnar í þjónustu

Erfðavenjurnar tólf eru andlegur grundvöllur aðildar að CoDA sem heild, og andleg leiðsögn um þátttöku í þjónustu. Þær hjálpa CoDA að viðhalda andlegum markmiðum sínum af heilum hug. Þær veita okkur skýrar og nákvæmar leiðbeiningar, svo CoDA haldi áfram að vera til staðar fyrir okkur öll.

Að nýta sér erfðavenjurnar í þjónustu, og þann andlega grundvöll sem erfðavenjurnar byggja á, þýðir að við þurfum að læra að tala frá eigin brjósti, að hegða okkur samkvæmt því að andlegt jafnræði ríki milli fólks og að setja sjálfum okkur og öðrum mörk. Við sættumst við muninn á okkur og öðrum, bregðumst á kærleiksríkan máta við misbeitingu sem birtist í óvirkni eða árásargirni og vinnum með öðrum í þágu CoDA. Við lærum að vera hluti af liðsheild sem vinnur að og skapar einingu innan CoDA kerfisins.

Við hættum á að skaða CoDA með því að veita þjónustu án þess að byggja á andlegum grundvelli erfðavenjanna. Við komum hins vegar í veg fyrir slíkt með því að nýta okkur þekkingu og speki erfðavenjanna en einnig

með því að nota allt það sem við höfum lært í CoDA. Það er á ábyrgð hvers CoDA-félaga að skilja og tileinka sér erfðavenjurnar. Það getur reynst hjálplegt að grandskoða þær og ræða við stuðningsfulltrúa (trúnaðarmann/konu) og CoDA-vini. Við aukum einnig skilning okkar með því að kanna hvernig erfðavenjurnar gætu átt við mismunandi þætti þjónustunnar. Eftirfarandi aðgerðir eru dæmi um það sem einstakir félagar eða deildir gætu gert og haft með því neikvæð áhrif á CoDA:

- Að ákveða að dreifa utanaðkomandi lesefni til félaga,
- Að safna fjármunum umfram eðlilega þörf,
- Að banna atkvæðagreiðslu á samviskufundi,
- Að blanda sér í mál sem hafa neikvæð áhrif á aðrar deildir eða CoDA í heild sinni,
- Að rjúfa nafnleynd með því að geta CoDA félaga í samræðum við utanaðkomandi aðila

Það særir okkur öll þegar meðlimur eða hópur breytir innihaldi eða brýtur á erfðavenjunum; og í hvert sinn sem við skeytum ekki um, lítum framhjá eða sést yfir brot á erfðavenjunum stráum við salti í sárið. Sem dæmi má nefna að ef einhver deild ákveður að það verði hluti af sinni þjónustu að veita félögum utanaðkomandi lesefni gæti ásetningur þeirra verið af hinu góða, en afleiðingarnar fyrir CoDA í heild sinni eru slæmar. Deildin er að brjóta á áttundu erfðavenjunni og hefur með því áhrif á anda og einingu fundarins.

Nýliðar gætu haldið að CoDA væri hlynnt þessu les-efni. Utanaðkomandi gætu litið á CoDA sem stuðningsmenn einhvers tiltekins höfundar. Atriði er varða peninga og virðingu gætu komið upp. Áhrifin gætu stigmagnast og haft áhrif á aðrar CoDA deildir á svæðinu, á lands- eða heimsvísu. Það er mikilvægt að láta í sér heyra ef brotið er gegn erfðavenjunum. Það er best að gera slíkt á kærleiks- ríkan máta, án þess að skammast. Enginn verður leiddur fyrir rétt; kannski gerir deildin eða einstaklingurinn sér ekki grein fyrir brotinu. Við biðjum um deildarfund. Við deilum með öðrum þekkingu okkar og reynslu af erfðavenj- unum og fjöllum um málið sem liggur fyrir. Við hlustum á aðra deila með okkur sinni upplifun. Við ræðum málið og leitum lausnar sem þjónar CoDA best. Eftir að umræð- um er lokið höldum við atkvæðagreiðslu á samviskufundi og treystum því að vilji Æðri Máttar birtist í niðurstöðu atkvæðagreiðslunnar.

Þjónusta er í senn gjöf og ábyrgð. Þar sem við reidum okkur stöðugt á speki og handleiðslu erfðavenjanna tólf, koma sjaldan upp aðstæður sem hafa neikvæð áhrif á ör- yggi CoDA. Með því að fylgja þessum reglum í öllu okkar starfi fyrir CoDA verðum við ábyrg fyrir því að viðhalda andlegri einingu og tryggja framtíð CoDA. Ef hvert og eitt okkar býður fram eilítið af tíma sínum og getu í þjónustu við CoDA munum við mæta öllum þörfum samtakanna og um leið munu þau halda áfram að vaxa. Varðandi þjón- ustuna skulum við ætíð hafa það hugfast að við höfum aðeins einn leiðtoga, kærleiksríkan Æðri Mátt sem birtist í samvisku hverrar deildar og við höfum aðeins eitt meg- inmarkmið – að flytja meðvirklum sem enn þjást boðskap samtakanna.

Kafli 5

Spurt og svarað

Að byrja að vinna að því að ná bata í CoDA getur sýnst flókið á köflum. Við spyrjum spurninga og stundum vekja svörin enn fleiri spurningar. Félagsskapur CoDA samanstendur af breiðum hópi fólks sem hefur aflað dýrmætrar reynslu í gegnum líf sitt. Þessi kafli er samansafn algengra spurninga sem komið hafa upp í gegnum árin og svara við þeim. Okkur hefur þótt gagnlegt að vísa í þessar spurningar og svör í bataferlinu, sem gagnlega minnispunkta, ekki bara í byrjun heldur einnig þegar haldið er áfram eftir bataleiðinni.

Við erum ekki að gefa í skyn að eftirfarandi málsgreinar innihaldi allar þær spurningar sem kunni að vakna hjá meðlimum CoDA á bataleiðinni eða að svörin séu endanleg; það getur aftur á móti verið gagnlegt að ræða þessi málefni á fundum, við trúnaðarmann eða vin. Með því að gera það fáum við fram fleiri sjónarmið, heyrum um reynslu annarra, styrk og von og vekjum upp meiri um-

ræðu. Eftir því sem við eflumst og þroskumst munu spurningar okkar og svör einnig breytast. Því endurspeglar þessi kafli hluta af reynslu, styrk og von CoDA félagsskapparins. Það er mikilvægt að hafa í huga að CoDA félagsskapurinn er ekki að reyna að veita faglega aðstoð eða meðferð. Við erum einfaldlega að miðla okkar skilningi á þessum hugmyndum og hugtökum og hvernig okkur tókst að ná bata með þeirra hjálp.

Af hverju þarf ég að mæta á fundi?

Hornsteinar batans í CoDA eru: Fundir, að vinna sporin, trúnaðarmennska og þjónusta. Á CoDA fundum er hag okkar best borgið ef við tjáum okkur, deilum með öðrum og hlustum.

Á fundum heyrum við af reynslu, styrk og von annarra meðvirkla í bata. Við lærum að njóta félagsskapar fólks sem styður hvert annað í batanum. Við lærum að hlusta og upplifum að einnig er hlustað á okkur. Við fáum að vita hvernig aðrir hafa unnið sporin tólf og hvernig erfðavenjurnar tólf hafa mótað líf þeirra.

Við lærum um sjálf okkur og sambönd okkar með því að heyra fólk deila með okkur hvernig það hefur þroskast og hvernig líf þeirra hefur tekið jákvæðum breytingum. Við getum verið til staðar, verið ástrík og gefandi við sjálf okkur og aðra á heilbrigðan og gefandi hátt. Með ástundun funda og með því að beita þeim aðferðum sem við lærum þar í daglegu lífi verðum við enn kærleiksríkari, meira gefandi, ábyrgari og áreiðanlegri. Mikilvægast af öllu við fundina er að þeir minna okkur á hvaðan við

komum og hve mikið við höfum vaxið. Þeir veita okkur stöðugt stuðningsnet í bataferlinu.

Hve lengi þarf ég að mæta á CoDA fundi?

Mörg okkar trúa því að við þurfum að mæta á CoDA fundi það sem við eigum eftir ólifað; aðrir eru ósammála. Það er persónulegt val sem þarfnast íhugunar. Ákvörðun okkar getur breyst ár frá ári, með þróun batans. Það er alveg sama hve langt er síðan við höfum náð bata, við getum átt von á því að meðvirknin taki sig upp um stundarsakir, þótt meðvirknihegðunin verði yfirleitt hvorki jafn alvarleg né standi jafn lengi og á fyrstu stigum batans.

Hvort sem við kjósum að mæta á fundi það sem við eigum ólifað eða ekki, þá trúum við því að CoDA verði ávallt til staðar.

Hvað er CoDA-afmæli?

CoDA-afmæli er árleg viðurkenning og persónulegur áfangi hvers og eins, þegar við höldum upp á daginn sem við hófum að vinna að því að ná bata frá meðvirkni samkvæmt CoDA bataleiðinni. Þessi afmælisdagur getur verið dagurinn sem við sóttum fyrsta fundinn okkar eða dagurinn sem við viðurkenndum að við værum „meðvirklar“. Félagar á CoDA fundum veita oft þeim sem eru að fagna áfangasigrum viðurkenningu og afhenda þeim skilding sem á stendur tala sem samsvarar þeim árafjölda sem þeir hafa verið hluti af CoDA. Þegar CoDA-félagar eiga afmæli þá fögnum við

með þeim. Við getum óskað hvert öðru til hamingju og notað tækifærið til að staðfesta okkar eigin skuldbindingu og viðleitni til að leggja grunn að okkar eigin bata og hamingju.

Hvað er trúnaðarmanneskja?

Trúnaðarmanneskjur eru fólk innan CoDA sem leiðir okkur í gegnum sporin tólf. Þetta fólk eru meðvirkjar í bata sem styrkjast enn frekar í hvert skipti sem þeir leiða aðra í gegnum sporin. Það heldur áfram að læra hvernig á að lifa hamingjusömu og gefandi lífi og er tilbúið að deila reynslu sinni, styrk og von með okkur. Venjulega eru þeir lengra á veg komnir á bataleiðinni en við. Við leitum til þeirra þegar við erum ráðvillt eða þegar þyrmir yfir okkur. En við getum jafnframt beðið vin um að vinna sporin með okkur.

Trúnaðarmanneskja er fær um að vera hlutlaus og reynir ekki að taka ábyrgð á hamingju okkar og bata. Hún er ekki harðorð, gagnrýnin eða stjórnsöm, því hún má ekki taka sér hlutverk ráðgjafa sem reynir að laga eða bjarga og hún má heldur ekki misnota sér aðstöðu sína til að græða á sambandinu með einhverjum hætti, hvort sem það er kynferðislegs eðlis eða einhvers annars eðlis. Trúnaðarmanneskjur eru fyrirmyndir í batanum, uppspretta kærleiksríks stuðnings, sem virða nafnleynd okkar og einnig hversu hratt við náum að vinna að því að ná bata.

Frekari upplýsingar um trúnaðarmanneskjur er hægt að finna í lesefni CoDA.

Hvernig finn ég trúnaðarmanneskju?

CoDA-bæklingurinn, „Trúnaðarmennska í CoDA“ leggur þrennt til þegar fáir hafa unnið spörin í félagsskap okkar:

Í nýjum CoDA-deildum eru oft meðlimir sem hafa víðtæka reynslu af öðrum tólf spora samtökum, bæði sem meðlimir og trúnaðarmanneskjur. Þó þeir hafi ekki reynslu af því að vinna spörin undir formerkjum CoDA, þá hafa þeir ákveðinn skilning á því hvað það þýðir að tileinka sér þau í daglegu lífi. Þessir meðlimir gætu reynst vel sem trúnaðarmanneskjur. Ákveðin tegund af trúnaðarmennsku er nú að spretta upp af framangreindum ástæðum sem kalla mætti „samtrúnaðarmennsku“. Ef þú velur þessa aðferð þá munu þú og annar CoDA-félagi vera trúnaðarmanneskjur hvorrar annarar. Þið getið hist reglulega til að deila því sem þið hafið lært um spörin af öðrum og af CoDA-lesefni. Á meðan þið ræðið hin ýmsu svið bataleiðarinnar gætu báðir aðilar fundið ýmis svör innra með sér. Sumir CoDA-félagar hafa stofnað trúnaðarmannahópa sem hittast vikulega eða hálfsmánaðarlega. Þessir hópar samanstanda af fólki sem hefur ákveðið að vinna tólf spörin saman. Umræðurnar í hópunum snúast um hvernig hægt er að beita sporunum í einstökum málum sem tengjast því að ná bata frá meðvirkni.

Parf ég að trúá á Guð til að ná bata?

Meðvirkni kemur okkur í ógöngur andlega sem þýðir að við höfum gert fólk að okkar Æðri Mætti, líkt og alkóhólistar gera áfengi að þeim æðri mætti sem þeir byggja sína velsæld á. Hverju sem við kunnum að gefa okkur á vald og hvað sem við viljum byggja velsæld okkar á, getur orðið okkar guð. Um þetta erum við sammála, hvort sem við höfum trúað á Æðri Mátt hingað til eður ei.

Mörg okkar telja að til þess að ná bata frá meðvirkni verðum við að trúá á mátt sem er æðri okkur sjálfum, öðru fólk, hegðunarmynstri, fíkn, stöðum og hlutum. Sum okkar reyna að ná bata án þess en ná ekki langt. Með því að halda tryggð við, trúá á og treysta Æðri Mætti getum við upplifað ríkulegan og gefandi bata frá meðvirkni.

Þegar við sækjum fundi og hlustum á CoDA-meðlimi lýsa bata sínum, heyrum við þá tala um samband sitt við Æðri Mátt og taktu eftir því að þeir sem rækta sambandið við þennan Mátt upplifa batann sem við sækjumst eftir. Það er undir okkur komið að uppgötva Æðri Mátt og hvernig sá Máttur birtist í lífi okkar – hvort sem sá Máttur er skilyrðislaus kærleikur, skapandi vitund, Guð, náttúran, tónlist, hafið, á eða tré eða „heimadeild“ okkar í CoDA. Mikilvægast af öllu er að vera tilbúinn að skoða þann möguleika að eitthvað sé til sem getur gert það sem okkur er um megn.

Hver er tilgangur bænar og hugleiðslu?

Stór hluti meðvirkinnar er nátengdur þeim ógöngum sem við erum komin í andlega og við höfum sannreynt að iðkun bænar og hugleiðslu (á þann hátt sem virkar fyrir hvern og einn) bætir vitundarsamband okkar við Æðri Mátt og heldur okkur á batavegi. Við eigum á hættu að láta ótta, framtíðaráætlanir, ásakanir og skömm skyggja á samband okkar við Æðri Mátt ef við iðkum ekki daglega einhverskonar bæn, hugleiðslu eða eitthvað sem tengir okkur Æðri Mætti.

Í gegnum bæn og hugleiðslu getum við upplifað frið og æðruleysi í lífi okkar, og styrkt og nært samband okkar við Æðri Mátt. Þetta er stund sem við eigum með okkar Æðri Mætti, getum verið við sjálf og fengið staðfest að Guð, samkvæmt skilningi okkar á Guði, sé til staðar fyrir okkur. Við getum beint sjónum okkar að markmiði sem við höfum sett okkur þann daginn, beðið um skilning á vilja Guðs og um mátt til að framkvæma hann.

Hvers vegna talar CoDA ekki um Guð eða Æðri Mátt sem hann eða hana?

Margir CoDA meðlimir trúa ekki á Guð sem karlkyns og/eða kvenkyns. Margt fólk innan félagsskapar okkar hefur þurft að sæta mismunun eða þurft að þola líkamlegt, kynferðislegt eða andlegt ofbeldi frá karlkyns og/eða kvenkyns fyrirmyndum í lífi sínu. Margt fólk hefur upplifað trúarlega misnotkun við aðstæður þar sem talað var um Guð sem karlkyns.

Afleiðing þessa er að margir CoDA meðlimir eiga í erf-
iðleikum með að aðgreina skilaboðin, skömmina, óttann
og sársaukann frá Guðsmyndinni. Í þeirra augum hefur
Guð persónuleika aðilans sem misnotaði og/eða vanrækti
þá, því hann var í valdastöðu. Því getur verið erfitt að
heyra talað um Guð sem „hann“ eða „hana“.

Þar sem finna má mjög breiðan hóp fólks innan vé-
banda CoDA, fólk af ólíkum menningarheimum og upp-
runa, kýs CoDA að virða alla, þar með taldar trúarlegar
hugmyndir. Í stuttu máli talar CoDA einfaldlega um Guð
sem okkar Æðri Mátt.

Vinn ég sporin aðeins einu sinni?

Á bataleiðinni vinnum við sporin mörgum sinnum. Þau
eru ekki hugsuð sem viðgerð. Tólfta sporið segir okkur
að fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi, sem
þýðir að við eigum að nota sporin í hvert skipti sem við
rekum okkur á í lífinu og stöndum vanmáttug frammi fyr-
ir einhverjum aðstæðum. Í hvert skipti sem við leyfum
einhverjum að hafa áhrif á velferð okkar, þá hjálpa sporin
okkur að ná aftur tókum á lífinu og læra af aðstæðunum.

Sporin eru vegvísir á leið okkar til heilbrigðs lífs. Með
því að lifa eftir þeim höfum við í höndunum verkfæri sem
duga ævilangt.

Hvað er „þrettánda sporið“?

Þetta orðalag á uppruna sinn í nokkrum öðrum tólf spora samtökum og er notað til að lýsa óheilbrigðri og óviðeigandi kynferðislegri hegðun sem á sér stað innan samtakanna. Til dæmis gæti ein manneskja notfært sér aðra sem er viðkvæm eða á erfitt, eða einhver gæti notað kærleiksríkt faðmlag til að fá kynferðislega útrás. Þetta getur einnig átt við um kynferðislegan undirtón eða brandara tengda kynlífi í þeim tilgangi að stjórna, særa blygðunarkennd eða nálgast aðra manneskju kynferðislega. Það flokkast einnig undir „þrettánda sporið“ þegar félagar daðra á fundum, klæða sig óviðurkvæmilega eða mæta á fundi til þess eins að ná sér í bólfélaga.

Sumir félagar í Samtökunum búa til tilkynningar og stofna til umræðna varðandi „þrettánda sporið“ og mögulegan skaða sem það getur valdið til þess að nálgast þetta viðfangsefni án skammar og ásakana (því margt fólk er ómeðvitað um þessa hegðun sína). Hvort sem við sýnum af okkur óviðeigandi hegðun, verðum fyrir henni eða verðum vitni að henni, verðum við öll að vinna saman að því að fundirnir okkar geti verið gríðastaður, þar sem við getum leyft okkur að vera opin og berskjölduð, deilt hugsunum okkar og tilfinningum og fengið stuðning í batanum án þess að verða stjórnað eða verða fyrir misnotkun.

Læknast ég einhverntíma af meðvirkni?

Það er hætt við sárum vonbrigðum ef við teljum okkur trú um að við getum látið af allri hegðun sem einkennist

af meðvirkni. Bataleið CoDA minnir okkur á að mæta á fundi, vinna í batanum og láta árangurinn í hendur Guðs. Þegar við gerum þetta og látum af fullkunnaráráttunni, þá getum við upplifað von og kraftaverk batans: líf sem einkennist æ meir af æðruleysi, sátt og kærleika.

Hvað er að hrasa í meðvirkni?

Orðabækur segja okkur að sögnin „hrasa“ þýði að missa fótanna, hnjóta, falla, að breyta rangt eða verða á mistök. Þegar við setjum orðið í samhengi við meðvirkni komumst við að því að þar hefur það sömu merkingu; við „föllum“ um stundarsakir í þann farveg að nota meðvirka hegðun til að fást við samskipti eða kringumstæður í lífinu (að hrasa í meðvirkni er einnig kallað bakslag).

Höfum í huga að bati okkar verður aldrei fullkominn, við erum mannleg og gerum mistök. Það sem skiptir máli er hvernig við vinnum úr því þegar út af ber. Tíunda sporið hjálpar okkur við það verkefni: „Við iðkuðum stöðuga sjálfsskoðun og þegar út af bar viðurkenndum við yfirsjónir okkar undanbragðalaust.“ Við reynum einnig að hafa hugfast að mistökin hjálpa okkur að sjá hvaða atriði í batanum þarfnast frekari skoðunar og þá getum við beðið Æðri Mátt um hjálp.

Ef við höldum áfram að hrasa, getum við hugleitt að vinna sporin aftur með tilliti til þess sem við hnjótum um aftur og aftur. Þetta hefur heilandi mátt, veitir okkur dýpri skilning á vandamálinu og hvetur okkur til að vinna áfram að því að temja okkur heilbrigðari hegðun.

Það hefur reynst okkur hjálplegt að forðast að skammast okkar eða refsas okkur fyrir það að hrasa. Höfum hugfast að skömm er stór hluti af meðvirkni og það að leyfa henni að ná tökum á sér er eins og að hella olíu á eld, að bæta sjálfásökunum og refsingu við mistökin sem við gerðum. Að fyrirgefa sjálfum sér, sýna sér kærleika og halda ótrauður áfram er lykillinn að bata eftir hrösun.

Hvað er ótti við skömm?

Ótti við skömm er ótti okkar við að verða okkur til skammar aftur gagnvart yfirmanni, maka, fjölskyldumeðlimum, vinum eða foreldrum. Sá ótti hefur mun meiri áhrif á líf okkar en skömmin sjálf.

Hugsanlega erum við hrædd við að heyra um mistök okkar eða vankunnáttu og til þess að forðast það förum við í vörn eða verðum gagnrýnin, mögulega forðumst við umræðuefnið eða ljúgum til um atburðarásina. Við verðum dauðhrædd um að það verði gert lítið úr okkur eða að verða yfirgefin. Við stjórnnum öðrum vegna þess að við erum hrædd um að þeir verði fyrir vonbrigðum með okkur eða verði reiðir út í okkur. Sú skömm sem við óttumst mest er sú sama og við upplifðum í æsku.

Mörgum okkar finnst það hjálpa að deila ótta okkar með trúnaðarmanneskju eða vinum. Þegar við horfumst í augu við þessar tilfinningar og óttann sem þær vekja, getum við linað og mögulega eytt áhrifum þeirra.

Hverjar eru líkamlegar og ofbeldisfullar birtingarmyndir misnotkunar og stjórnumunar?

Sumir segja það auðvelt að koma auga á líkamleg og ofbeldisfull einkenni misnotkunar og stjórnumunar. Við höfum rekið okkur á það að misnotkun og stjórnumun hefur margar birtingarmyndir sem erfitt er að henda reiður á. Hér fyrir neðan höfum við tekið saman þrjár birtingarmyndir augljósrar og lúmskrar misnotkunar og stjórnumunar sem felur í sér líkamlega og virka misbeitingu.

Líkamlegur sársauki: Hverskonar hegðun sem veldur okkur eða öðrum líkamlegum sársauka. Má þar nefna að klípa, klóra, bíta, slá, kýla, sparka eða endurtekin meiðsli vegna ofuráreynslu á líkamann, að neyða líkamann til að ná óraunhæfum markmiðum, ónauðsynlegar skurðaðgerðir og/eða lækni meðferð sem hefur í för með sér líkamlegan sársauka.

Líkamlegir fjötrar: Má þar nefna þrálátt kitl, einelti, hártoganir, að halda annarri manneskju niðri eða skerða með einhverjum hætti líkamlega hreyfigetu eða ferðafrelsi hennar gegn vilja hennar.

Kynferðisleg snerting: Káf, að vera þvinguð/aður eða talinn inn á kynferðislega snertingu eða að kyssa aðra manneskju, kynferðisleg faðmlög, snerting og kossar gegn vilja

hennar, kynferðisleg misnotkun, nauðganir, kynferðislegt ofbeldi og hverskonar kynferðisleg hegðun sem notuð er til að stjórna annarri manneskju.

Hvernig er misnotkun og stjórnun beitt andlega eða með óvirkri hegðun?

Við höfum fundið átta atriði sem einkenna misnotkun og stjórnun án líkamlegs ofbeldis:

Gagnrýni/dómharka/aðfinnslur: Að skamma, niðurlægja, gera lítið úr, ásaka, búa til niðurlægjandi viðurnefni, herma eftir, hæðast að, gefa í skyn og nota óviðeigandi orð eða líkamstjáningu.

Hrakyrða/atyrða: Að beita öskrum, klúru orðbragði eða stöðugum bræðiköstum, að vanvirða trú annarra eða nota reiðisvip eða hverskyns líkamstjáningu til að stjórna öðrum.

Rangfærsla/afbökun: Falsa, ýkja, afbaka sannleikann, ljúga, neita að láta í té og/eða gefa rangar upplýsingar, að bregðast trausti.

Drottunargirni/kúgun/ráðríki: Að valta yfir aðra, stjórna, þykjast vita betur, skipa fyrir, lýsa eða túlka hegðun annarra með rökum eða ásökunum.

Halda öðrum niðri tilfinningalega: Neita að styðja aðra eða virða tilfinningar þeirra; forðast að hrósa öðrum eða viðurkenna aðra.

Hugsa ekki um sjálfan sig/vanræksla líkama og sálar: Að láta ekki þarfir sínar í ljós, biðja ekki um hjálp eða stuðning; fíknir svo sem í áfengi, fíkniefni, mat, kynlíf o.fl., þóknast fólki, annast aðra eða að einangra sig.

Fjárhagslegir fjötrar: Stjórna því hvernig aðrir verja sínum fjármunum; styðja ekki maka sinn til vinnu; halda peningum frá fólki sem á rétt á þeim; nota peninga eða eignir sem refsingu; semja um fjárhagslegar skuldbindingar án þess að hafa í hyggju að standa við þær.

Notfæra sér vald/styrkleika/stöðu: Reka á eftir öðrum að taka ákvarðanir; skamma, ásaka, fara í fylgu, hóta eða fá sitt fram með klækjum eða brögðum, nota tilfinningasemi til að fá sínu fram, safna liði gegn öðrum, nota peninga, kynlíf, börn eða trúarbrögð til að stjórna.

Hvar liggja mörkin á milli þess að vera meðvirkur og að vera umhyggjusamur?

Munurinn er augljós þegar við skoðum hvatirnar sem búa að baki. Ef við sýnum öðrum umhyggjusemi af ótta eða hverskonar þörf til að laga, sjá um, stjórna, fá okkar fram eða forðast höfnun, þá erum við meðvirk. Ef við höfum einlæga löngun til að hjálpa annarri manneskju og sú löng-

un er ekki sprottin af ótta við skömm, höfnun eða að þarfir okkar og mörk verði ekki virt, þá erum við umhyggjusöm.

Þegar við reynum að þóknast fólki og hegðum okkur með þeim hætti að það gengur gegn okkar eigin þörfum, þá ættum við að spyrja sjálf okkur „tek ég ábyrgð á mér?“ Þessi spurning getur hjálpað okkur að greina hvatirnar sem búa að baki því að vilja koma öðrum til hjálpar.

Hver er munurinn á að skella skuldinni á einhvern og að draga einhvern til ábyrgðar?

Við skellum skuldinni á aðra þegar við erum í fórnarlambshlutverkinu, þegar við neitum að taka ábyrgð á lífi okkar, öryggi, velferð og hamingju. Hugsanlega trúum við því að óhamingja okkar sé öðrum að kenna, til dæmis maka, foreldrum, vinnunni eða jafnvel Guði, en raunin er sú að hún er komin til vegna tilfinninga okkar og hugsana. Svo lengi sem við kennum öðrum um ófarir okkar verðum við vanmáttug gagnvart því að vinna á uppbyggilegan hátt að því að ná bata. Við erum þar með í sjálfskaparvíti. Við þurfum að draga okkur sjálf til ábyrgðar. Við þurfum með öðrum orðum að taka ábyrgð á tilfinningum okkar, hugsunum, hegðun og lausnum. Við hættem að óska þess að aðrir geri okkur hamingjusöm og lítum þess í stað í eigin barm og leitum til Guðs.

Hvernig læri ég að treysta?

Mörgum okkar hefur aldrei verið kennt hvernig og hvenær á að treysta. Við heyrðum mögulega í barnæsku frá okkar nánustu að þau elskuðu okkur en framkoma þeirra bar ekki vitni um kærleika. Snemma lærðum við því að treysta ekki. Í dag getur verið að við forðumst samskipti eða við treystum um of og gerum okkur þannig berskjölduð fyrir sársauka og vonbrigðum. Enginn lærir almennilega að treysta fyrr en hann hefur öðlast traust á sjálfum sér og Æðri Mætti. Til þess að geta skilið að aðrir eru traustsins verðir, þurfum við því að eiga heilbrigt samband við sjálf okkur og Æðri Mátt. Það er undirstaðan að því verða fær um að treysta öðrum.

Parf ég að fyrirgefa þeim sem særðu mig?

Það er máltæki innan CoDA samtakanna: „Ásakanir halda sárunum opnum, en fyrirgefningin græðir þau.“ Ef við viljum ná bata verðum við að læra að fyrirgefa. Með því að neita alfarið að fyrirgefa mun okkur aldrei takast að hætta að ásaka aðra. Það þjónar þeim tilgangi einum að auka á gremju okkar og sársauka. Að fyrirgefa eða biðjast fyrirgefningar of snemma í bataferlinu verður oft skammgóður vermir. Við verðum fyrst að vinna spor eitt til sjö áður en við byrjum á áttunda sporinu. Ef við sleppum einhverju sporanna, þá gildir einu hvort við höfum fyrirgefið einhverjum eða ekki, við munum hvorki ná andlegum né tilfinningalegum þroska og við munum taka aftur upp meðvirka hegðun.

Hvernig nýti ég bata minn í persónulegum samböndum?

Öll heilbrigð sambönd krefjast tíma, þolinmæði, athygli og ræktunar. Meðvirknin hefur lagt mörg sambönd okkar í rúst. Hvernig getum við byrjað að hegða okkur eftir bataleiðinni? Hvernig breytumst við úr óttaslegnum manneskjum í kærleiksríka, heilbrigða og kraftmikla einstaklinga sem leyfa öðrum að vera það líka? Spörin veita okkur þá leiðsögn og leiðbeiningar sem við þurfum á að halda.

Það getur hjálpað okkur að raða samböndunum eftir mikilvægi þeirra. Lítum fyrst á samband okkar við okkur sjálf, því næst við Æðri Mátt, þá við maka, börn, fjölskyldu, vini og að lokum vinnufélaga. Við vinnum spörin tólf með trúnaðarmanneskju og skoðum með henni öll sambönd, bæði þau sem við eigum í núna og einnig þau sem heyra fortíðinni til. Hugsanlega breytist forgangsöröðunin eftir því sem við verðum heilbrigðari manneskjur. Við skoðum á hvern hátt við höfum verið vanmáttug í hverju sambandi fyrir sig og beinum sjónum að þeirri reynslu sem sambandið hefur gefið okkur. Við reynum að sjá hvar við höfum yfirfært lífsreynslu frá barnæsku á sambönd sem við eigum í á fullorðinsárum og hvernig þetta mynstur hefur endurtekið sig. Til þess biðjum við okkar Æðri Mátt um hjálp og innsæi.

Mörg okkar taka sér tíma til að hugleiða hvernig hegðun þeirra væri ef sambönd þeirra væru kærleiksrík, heilbrigð og á jafnréttisgrundvelli. Við skráum niður allt sem okkur hefur tekist að breyta til hins betra og einbeitum

okkur svo að því daglega að breyta enn fleiru til hins betra.

Sporavinnan getur snert vanmátt og stjórnleysi í sambandinu. Við skoðum þær skilgreiningar sem okkur hafa verið innrættar um sambönd. Við lítum á hlutverk okkar í sambandinu og væntingar okkar til hins aðilans.

Við tölum við trúnaðarmanneskju okkar um hvernig hægt er að læra nýjar leiðir til að eiga samskipti við aðra. Við tökum ábyrgð á tilfinningum okkar í sambandinu, þörfum okkar og löngunum og deilum þeim með viðkomandi aðila. Við leitum að fundum þar sem sambönd eru til umræðu, þar sem við getum lært að bæta hegðun okkar á þessum sviðum. Sum okkar finna auk þessa alls þörf fyrir að leita sér faglegrar aðstoðar vegna yfirþyrmandi vandamála sem krefjast meiri leiðsagnar og stuðnings en CoDA getur boðið.

Þegar báðir einstaklingar (eða fjölskylda) eru tilbúnir að vinna að því að ná bata – bæði persónulegum og sameiginlegum – þá geta þróast heilbrigð, kærleiksrík, ástrík og raunverulega nán sambönd. Að þróa og viðhalda heilbrigðu og kærleiksríku sambandi er ævilangt viðfangsefni. Það hjálpar okkur sem einstaklingum að koma á gagnkvæmum stuðningi og að bera virðingu bæði fyrir sambandinu og fyrir þroska hvors annars. Við förum að skilja hvernig við þroskumst öll og vöxum og að við eigum skilda þolinmæði og umhyggju hvors annars. Batinn og sporin fela í sér þau verkfæri sem við þurfum til að viðhalda þessu ferli.

Get ég notað CoDA til að ná bata frá allri fíkn?

Þó meðvirkni sé talin rót allrar fíknar, þá veitir CoDA hvorki upplýsingar né aðstoð við að ná bata frá annarri fíkn eða áráttuhegðun. Meðlimir í okkar félagsskap sem finna hjá sér annars konar áráttuhegðun eða fíkn ættu einnig að stunda viðeigandi tólf spora fundi, sem geta hjálpað þeim að fást við þann vanda. Það getur haft hörmungar í för með sér ef meðlimir CoDA reyna að sniðganga þörf sína fyrir önnur tólf spora samtök, með því að notast aðeins við CoDA bataleiðina.

Þegar við hefjum leiðina til bata frá meðvirkni geta sumar uppgötvanir okkar og upplifanir verið yfirþyrmandi. Þegar það gerist geta þau okkar sem stríða við aðra fíkn og áráttu, án þess að meðhöndla hana í öðrum tólf spora samtökum, fundið hana magnast. Það getur orðið til þess að við förum að leita til (eða leitum aftur til) viðeigandi tólf spora samtaka.

Sum okkar finna fyrir annarri fíkn áður en þau eru tilbúin að ná bata frá henni í viðeigandi samtökum. Slíkt hefur endað með hörmungum, því nokkrir meðlimir CoDA-félagsskaparins hafa látið lífið vegna þessa.

Það er alls ekki mælt með því að nota bataleið CoDA til að ná bata frá annarri fíkn eða áráttuhegðun en meðvirkni.

Hver er munurinn á CoDA, Al-Anon, Fullorðnum börnum alkóhólista og Uppkomnum börnum og aðstandendum alkóhólista?

Al-Anon, Fullorðin börn alkóhólista og Uppkomin börn og aðstandendur alkóhólista eru félagsskapur fyrir maka, fjölskyldu og vini alkóhólista. CoDA er félagsskapur fyrir þá sem eiga í erfiðleikum með að viðhalda heilbrigðum og eðlilegum samböndum við aðra og skiptir þá ekki máli hvort þessir aðilar eigi við áfengis- eða vímuefnavandamál að stríða eða aðra fíkn. Félagar í CoDA geta líka verið meðlimir í öðrum tólf spora samtökum.

Þarf ég á faglegri hjálp að halda af því að ég er meðvirk/ur?

Margir meðlimir CoDA-félagsskapparins leita til fagaðila. Það er val hvers og eins, ekki skilyrði. CoDA eru samtök áhugafólks og geta ekki metið þörf meðlima sinna fyrir faglega leiðsögn, ráðgjöf eða meðferð. Mörg okkar leita faglegrar hjálpar vegna vandamála sem eiga rætur sínar að rekja til meðvirkni, sem reynsla, styrkur og von CoDA-leiðarinnar og félagsskapparins getur ekki leyst.

Þegar við stöndum frammi fyrir þessu vali hefur okkur fundist hjálplegt að biðja Æðri Mátt um leiðsögn og leita til trúnaðarmanns og vina í bata eftir reynslu og stuðningi.

Getið þið mælt með einhverjum bókum um meðvirkni, einhverjum meðferðaraðila, sjúkrahúsi eða meðferðarstöð?

CoDA mælir ekki með neinni annarri bataleið eða lesefni. Meðlimir í félagsskapnum lesa CoDA-bæklinga og útgefin rit og hlusta á reynslusögur CoDA-meðlima í bata sem eru fáanlegar á hljóðupptökum hjá þjónustumiðstöðvum CoDA. Að sjálfsögðu lesa CoDA-meðlimir og nota aðrar bækur, en CoDA sem félagsskapur getur ekki mælt með eða bent á neitt sérstakt lesefni, fyrir utan það CoDA-lesefni sem hefur hlotið alþjóðlega samþykkt.