

*Co-Dependents Anonymous*

*Krosstal – HANDBÓK*



# **Co-Dependents Anonymous**

## **Krosstal HANDBÓK**

Höfundarréttur 2002  
Co-Dependents Anonymous, Inc.  
Phoenix, Arizona, Bandaríkjunum  
Allur réttur áskilinn  
Febrúar 2005

Allur réttur áskilinn  
Óheimilt er að afrita eða ljósrita þennan bækling  
án skriflegs samþykkis frá Co-Dependents Anonymous, Inc.

*Frekari upplýsingar um CoDA-samtökin á Íslandi  
er að finna á heimasíðu CoDA-samtakanna  
[www.coda.is](http://www.coda.is)*

*Prentað og dreift af samstarfsnefnd CoDA-samtakanna á Íslandi  
með leyfi frá Co-Dependents Anonymous Inc. 2019*

---

## **Æðruleysisbænin**

*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.*

---

## Efnisyfirlit

Æðruleysisbænin .....	2
Tólf spor CoDA-samtakanna .....	4
Tólf erfðavenjur CoDA-samtakanna .....	5
Tólf spor AA-samtakanna .....	6
Tólf erfðavenjur AA-samtakanna .....	6
Inngangur .....	7
Hvað er krosstal? .....	8
Farið yfir mörkin .....	8
Tjáskipti við eða um annan einstakling .....	8
Tjáning trúfluð .....	9
Að leiða athygli frá tjáningu .....	9
„Þú“ og „við“ yfirlýsingar .....	9
Ólíkar skoðanir .....	10
Hlátur .....	10
Að kinka kolli .....	11
Snerting .....	11
Að rétta bréfpurrku .....	12
Að minnast á fyrri ræðumann með nafni .....	12
Af hverju er mikilvægt að forðast krosstal á CoDA-fundum? ...	13
Hvernig líður fólki þegar krosstal á sér stað á fundi? .....	14
Hvernig tengist reglan, um að krosstal sé ekki leyfilegt, fyrsta og öðru sporinu? .....	15
Spor eitt og ekkert krosstal .....	16
Spor tvö og ekkert krosstal .....	16
Hvernig ákveður deild hvað krosstal er og setur mörk um að krosstal sé ekki leyft? .....	17
Hvernig er hægt að taka á krosstali á fundum? .....	18
Erfiðleikar við að taka á krosstali .....	18
Hver ætti að taka á því ef krosstal á sér stað? .....	19
Hvernig hægt er að taka á krosstali .....	19
Nýliðar og takmörkun krosstals .....	20
Að lokum .....	21
Meira um krosstal í öðru efni frá CoDA-samtökunum .....	22
Athugasemdir .....	23

## Tólf spor CoDA-samtakanna

*Sporin eru endurprentuð og aðlöguð með leyfi  
Alcoholics Anonymous World Services, Inc.*

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

## Tólf erfðavenjur CoDA-samtakanna

*Erfðavenjurnar tólf eru endurprentaðar og aðlagðar með samþykki  
Alcoholics Anonymous World Service, Inc.*

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 meðvirklum 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 fjölmíðlum 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 spor og tólf erfðavenjur eru endurprentuð og aðlöguð með leyfi Alcoholics Anonymous World Service, Inc. Leyfi til að endurprenta og aðlaga þetta efni þýðir ekki að A.A. hafi endurskoðað eða samþykkt innihald þessarar útgáfu né heldur að A.A. sé sammála þeim sjónarmiðum sem hér koma fram. A.A. er prógramm um bata frá alkóhólisma eingöngu - notkun tólf spora og tólf erfðavenja í tengslum við prógrömm og starfsemi sem eru að fyrirmynd A.A. en sem taka á öðrum vandamálum felur ekki annað í sér.

## Tólf spor AA-samtakanna

1. Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart áfengi og að við gætum ekki lengur stjórnað eigin lífi.
2. Við fórum að trúa að máttur okkur æðri gæti gert okkur andlega heilbrigð að nýju.
3. Við tókum þá ákvörðun að fela líf okkar og vilja umsjá Guðs, samkvæmt skilningi okkar á honum.
4. Við gerðum rækilega og óttalaust siðferðileg reikningskil í lífi okkar.
5. Við játuðum misgjörðir okkar fyrir Guði, sjálfum okkur og annarri manneskju og nákvæmlega hvað í þeim fólst.
6. Við vorum þess albúin að láta Guð fjarlægja alla skapgerðarrestina.
7. Við báðum Guð í auðmýkt að losa okkur við restina.
8. Við skráðum misgjörðir okkar gagnvart náunganum og urðum fús til að bæta fyrir þær.
9. Við bættum fyrir brot okkar milliliðalaust svo framarlega sem það særði engan.
10. Við iðkuðum stöðuga sjálfsrannsókn og þegar út af bar viðurkenndum við yfirsjónir okkar umsvifalaust.
11. Við leituðumst við með bæn og hugleiðslu að styrkja vitundarsamband okkar við Guð, samkvæmt skilningi okkar á honum, og báðum um það eitt að vita vilja hans og hafa mátt til að framkvæma hann.
12. Við urðum fyrir andlegri vakningu er við stigum þessi spor og reyndum því að flytja öðrum alkóhólistum þennan boðskap og fylgja þessum meginreglum í lífi okkar og starfi.

## Tólf erfðavenjur AA-samtakanna

1. Sameiginleg velferð okkar situr í fyrirrúmi. Bati hvers og eins er undir einingu AA-samtakanna kominn.
2. Í málum deilda er aðeins einn leiðtogi, kærleiksríkur Guð, eins og hann birtist í samvisku hvers hóps. Forsvarsmenn okkar eru þjónar sem við treystum en ekki stjórnendur.
3. Til þess að gerast AA-félagi þarf aðeins eitt: Löngun til að hætta að drekka.
4. Sérhver AA-deild á að vera sjálfstæð nema í málum er varða aðrar deildir eða AA-samtökin í heild.
5. Sérhver deild hefur aðeins eitt meginmarkmið: Að flytja alkóhólistum sem enn þjást boðskap samtakanna.
6. AA-deild ætti aldrei að ljá öðrum samtökum eða málstað nafn sitt, fjármagn eða fylgi svo lausafé, eignir eða upphéð fjarlægi okkur ekki upphaflegum tilgangi.
7. Sérhver AA-deild ætti að standa á eigin fótum og hafna utanaðkomandi fjárhagsaðstoð.
8. Félagar í AA-samtökunum eru ætíð einungis áhugamenn, en þjónustustöðvar okkar mega ráða launað starfsfólk.
9. AA-samtökin sem slík ætti aldrei að skipuleggja, en við getum myndað þjónustunefndir og ráð sem eru ábyrg gagnvart þeim sem þau starfa fyrir.
10. AA-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.



# Krosstal

## Inngangur

Hugsanlega er venjan að forðast krosstal eitt það erfiðasta fyrir mörg okkar að skilja og fara eftir á CoDA-fundum. CoDA-samtökin viðurkenna almennt að mikilvægt sé að forðast krosstal en ekki ríkir ávallt einhugur um hvað krosstal er í raun og hvernig best sé að takast á við það þegar krosstal á sér stað. Samtökin gefa þennan bækling út til að varpa ljósi á hugtakið krosstal, þar á meðal hvernig mismunandi hópar velja að skilgreina og takast á við það.

Fjórða erfðavenjan minnir okkur á að: „Sérhver deild skal vera sjálfstæð nema í málum er varða aðrar deildir eða CoDA-samtökin í heild.“ Stefna um krosstal er mikilvæg fyrir CoDA-samtökin í heild sinni en hverri deild er frjálst að velja hvernig hún innleiðir þessa meginreglu. Stefna CoDA-samtakanna um að forðast krosstal er leiðarljós en ekki reglugerð. Reynsla okkar er sú að heilbrigðari samskipti og betri fundarsókn eigi sér stað innan deilda sem setja sér reglur um að forðast krosstal heldur en sjá megi innan deilda sem ekki hafa sett sér slíkar reglur og líftími þessara deilda er sömuleiðis lengri.

Fjallað er um krosstal í nokkrum öðrum ritum CoDA-samtakanna (sjá lista aftast í þessum bæklingi). Í gegnum tíðina hafa CoDA-samtökin einnig gefið út og endurskoðað fjölda leiðbeinandi fundaforma með ýmsum ólíkum leiðbeiningum varðandi krosstal. Sömuleiðis aðlaga deildir oft eigið fundaform þannig að það þjóni fundinum sem best og þá hefur hugleiðingu um krosstal gjarnan verið bætt við. Þetta hefur skilað ríkulegu safni upplýsinga um krosstal en þó ekki einni samræmdri skilgreiningu. Kannski er það af hinu góða.

Í þessum bæklingi deila CoDA-meðlimir reynslu sinni af krosstali. Við gerð bæklingisins tjáðu margir CoDA-meðlimir sig um persónulega reynslu af krosstali og sumar þessara athugasemda voru hafðar með. Við segjum frá því sem hefur virkað fyrir okkur og því sem ekki hefur virkað en við setjum aðeins fram tillögur en ekki reglur. Taktu til þín það sem hentar þér en slepptu hinu.

## Hvað er krosstal?

*„Krosstal er allt sem truflar flæðið í tjáningu annars einstaklings.“*

*„Öll tjáning sem viðkomandi setur ekki fram í einlægni um sjálfan sig.“*

*„Krosstal er þegar þú truflar tjáningu, segir öðrum hvað hann ætti að gera eða umbreytir tjáningu annars yfir í samræður.“*

## Farið yfir mörkin

Það getur verið hjálplegt að líta á krosstal sem sérhverja þá athöfn sem fer yfir mörk deildarinnar eða einstaklingsins. Ef deild setur sér að stunda ekki krosstal fer allt krosstal yfir mörk viðkomandi deildar. Snerting, faðmlag, truflun á tjáningu og óumbeðin ráð geta með sama hætti farið yfir mörk einstaklingsins.

Sumar deildir gera greinarmun á krosstali annars vegar og viðbrögðum hins vegar en hvort tveggja er þó óæskilegt. Í þessum deildum eru viðbrögð skilgreind sem það að dæma, bjóða ráð eða gera athugasemdir við það sem fólk segir, jafnvel þó að ummælin séu jákvæð eða óskað hafi verið eftir þeim. Krosstal er hins vegar skilgreint sem það að trufla eða svara tjáningu annars einstaklings.

## Tjáskipti við eða um annan einstakling

Almennt eru CoDA-félagar sammála um að líta skuli á tjáskipti við eða um einhvern annan, hvort sem það er í formi munnlegrar tjáningar eða líkamstjáningar, sem krosstal. Í slíkum tilvikum beinast tjáskiptin ekki að okkur sjálfum heldur einhverjum öðrum. Dæmi um hið fyrrnefnda eru meðal annars að spyrja einhvern beinnar spurningar, segja einhverjum hvað viðkomandi ætti að gera, gefa ráð, svara öðrum með okkar tjáningu, dæma það sem einhver hefur sagt eða tala einvörðungu um annað fólk en ekki okkur sjálf.

Líkamstjáning getur til dæmis verið að stynja, gretta sig eða ranghvolfa augum, jafnvel þó engin orð séu sögð.

Tjáning annarra getur snert við okkur og minnt okkur á eigin tilfinningar eða reynslu. Við slíkar aðstæður getum við ákveðið að deila tilfinningunum eða reynslunni sem þetta vakti upp. Ef tilgangurinn með tjáningu okkar er að svara öðrum, hjálpa eða leiðrétta snýr tjáning okkar ekki lengur að okkur sjálfum og við höfum stigið skrefið yfir í krosstal.

## Tjáning trufluð

Önnur birtingarmynd krosstals sem flestir eru sammála um er þegar tjáning er trufluð. Dæmi um slíkt er þegar gripið er fram í fyrir þeim sem er að tala, hvort sem það er til að gefa álit eða spyrja einhvers. Sumir telja þetta líka eiga við um þegar athugasemd er lætt inn meðan sá sem hefur orðið gerir hlé á máli sínu. Enn aðrir skilgreina krosstal sem allt sem getur truflað flæðið í tjáningu annarra, svo sem að hugga þann sem grætur meðan viðkomandi er að tjá sig, þar sem það gæti truflað tilfinningaflæðið.

## Að leiða athygli frá tjáningu

Sumar deildir hafa einnig skilgreint aðrar athafnir sem leiða athygli frá tjáningu sem krosstal. Sumar deildir túlka krosstal sem allt sem dregur athygli þess sem talar eða áheyrenda frá tjáningunni sjálfri. Dæmi um þetta eru að gefa frá sér hljóð, skrifa, þrjóna, borða, drekka eða segja „guð hjálpi þér“ ef einhver hnerrar meðan tjáning stendur yfir. Á stærri fundum dreifir það athygli þegar fólk á samtal (hljóðlega eða á annan hátt) meðan einhver er að tjá sig og er því talið krosstal.

## „Þú“ og „við“ yfirlýsingar

Fjórði þáttur krosstals eru „þú“ og „við“ yfirlýsingar en misjafnt er eftir deildum hvort slíkt er talið ásættanlegt á fundum. Notkun á „þú“ og „við“ getur tekið þá mynd að farið verði að predika yfir fundinum eða einstaklingum. Sem meðvirkir einstaklingar í bata reynum við að gæta þess að nota ekki „þú“ og „við“ yfirlýsingar til gagnrýni eða ráðlegginga. „Við“ yfirlýsingar geta fjarlæggt okkur frá eigin vandamálum með því að yfirfæra þau á einhvern óljósan „við“ hóp. Einnig geta yfirlýsingar eins og „þú sagðir“ og „þegar þú“ beint athyglinni að þeim sem talaði áður. Þegar við segjum eitthvað á borð við „það sem þú sagðir hafði mikla þýðingu fyrir mig“ eða „mér fannst það sem þú sagðir mjög áhugavert“ erum við að tala við einhvern og í sumum deildum getur verið litið á það sem krosstal.

## Ólíkar skoðanir

Hvað með að hlæja, kinka kolli eða rétta ræðumanni pappírspurrku meðan hann er að tjá sig? Er í lagi að nefna nafn fyrri ræðumanna?

*„Í dag finnst mér að þetta sé allt krosstal en ég skildi það ekki í upphafi bataferlisins. Ég áttaði mig á hversu erfitt það er fyrir mig að upplifa tilfinningar og leyfa mér það. Ég gerði ýmislegt af því sem nefnt er hér að ofan, þó aðallega af því að mér fannst aðstæðurnar óþægilegar og ég vildi fá að stjórna. Mér fannst erfitt að vera nálægt fólki sem hafði tilfinningar.“*

*„Ég held að svarið byggist á ætlun viðkomandi einstaklings eða hóps. Það að hlusta af virðingu er ekki það sama og að reyna að bjarga einhverjum frá tilfinningum sínum.“*

Þetta geta verið erfiðar spurningar og sjónarmið beggja hliða geta verið jafngild. Hér á eftir má finna yfirlit yfir mismunandi sjónarmið CoDA-meðlima varðandi þessi mál. Sú afstaða hvort tiltekin hegðun er krosstal eða ekki er tilgreind í hverju dæmi fyrir sig.

Þú ættir að lesa þessa kafla með opnum huga. Það er ekki ætlun okkar að ákvarða hvað er rétt og hvað er rangt, aðeins að koma á framfæri afstöðu meðvirkra einstaklinga sem hafa einnig velt fyrir sér þessum spurningum. Við verðum að vera sjálfum okkur trú og um leið sætta okkur við að aðrir geri slíkt hið sama.

### Hlátur

**Afstaða:** Þetta er krosstal

Sumum finnst hlátur vera óviðeigandi þegar hann er notaður til að beina ræðumanni frá því að tjá sig um tilfinningar á borð við reiði. Sumir telja að óumbeðinn hlátur geti dregið kjark úr ræðumönnum og hávær eða langvarandi hlátur geti verið truflandi. Ef við hefjum tjáningu okkar með því að reyna að fá fram hlátur getur verið að við séum að einblína á viðbrögð annarra í stað þess sem við þurfum að tjá okkur um. Þegar ræðumenn reyna að vera myndnir og hópurinn hlær með þeim finnst sumum okkar að athyglin sé öll á sögunni en ekki okkur sjálfum.

**Afstaða:** Þetta er ekki krosstal

Öðrum finnst hláturinn vera hluti af þeim ósjálfráðu mannlegu viðbrögðum sem gerir hvern fund að einstakri upplifun. Sumir telja að hlátur geti veitt styrk þegar hann er kallaður meðvitað fram. Fyrir mörg okkar er ákveðinn bati fólgin í því að geta hlegið að okkur sjálfum. Hlátur er ósjálfráður og ýmsir telja að með því að hamla honum sé verið að bæla heilbrigðar tilfinningar. Með því að hlusta á aðra deila ósjálfráðum tilfinningum lærum við að bera kennsl á eigin tilfinningar og deila þeim með öðrum og það er mikilvægt fyrir sum okkar að þurfa ekki lengur að fela tárin eða hláturinn.

## **Að kinka kolli**

**Afstaða:** Þetta er krosstal

Þegar kinkað er kolli er það stundum eins og staðfesting á að það sem við erum að segja sé rétt eða í lagi, en sumir telja að það geti haft áhrif á tjáningu okkar. Við getum staðið okkur að því að veita viðbrögðum einhvers annars óþarfa athygli. Sumum finnst að þegar verið er að kinka kolli sé það truflandi og það sé hreinlega óviðeigandi ef við erum að reyna að hafa áhrif á ræðumanninn með því að samþykkja orð hans. Sum okkar hafa sjálf leitað samþykkis og viðurkenningar frá hópnum í stað þess að deila hreinskilnislega frá eigin brjósti án þess að beina athygli okkar að svörun annarra. Sumum finnst að félagar sem kinka kolli hafi truflandi áhrif á tjáningu og geti slegið viðkomandi út af laginu.

**Afstaða:** Þetta er ekki krosstal

Sumum okkar finnst þessi hljómgrunnur sem við upplifum veita okkur staðfestingu þess að rödd okkar heyrir og að við séum ekki ein. Það sýnir okkur að einhver annar á svipaða reynslu eða tilfinningar að baki. Sumum okkar þykir erfitt að deila reynslu okkar og þessi hljóðlátu viðbrögð geta því verið hvetjandi. Sum okkar eru á þeirri skoðun að þetta séu ósjálfráð viðbrögð þegar einhver tengir við sögu okkar og beri vott um vinsemd.

## **Snerting**

**Afstaða:** Þetta er krosstal

Sumum finnst snerting trufla og breyta tjáningu okkar. Stundum útilokar hún okkur frá tilfinningum okkar. Sumir hræðast snertingu og fyrir marga fer hún yfir ákveðin mörk. Sum okkar telja að snerting jafngildi samskiptum og sé því krosstal. Fyrir sum okkar truflar snerting, t.d. klapp á bak eða stroka á handlegg þegar við grátum, tilfinningaflæði okkar og þar með tjáninguna. Sá sem snertir eða huggar missir einnig einbeitinguna gagnvart sjálfum sér um leið.

**Afstaða:** Þetta er ekki krosstal

Sumum finnst snerting í lagi ef beðið er um leyfi fyrir henni. Snerting getur veitt mikinn stuðning. Ef trúnaðartraust er þegar til staðar finnst sumum oft mikill stuðningur í því þegar hönd þeirra eða handleggur er snertur að lokinni erfiðri tjáningu.

## **Að rétta bréfpurrku**

**Afstaða:** Þetta er krosstal

Sumum finnst að þegar þeim sem tárast er rétt bréfpurrka sé verið að gefa í skyn að tilfinningar viðkomandi eigi ekki rétt á sér í þessari mynd. Sum okkar vilja leyfa tárur okkar að streyma hindrunarlaust án þess að slökkva á þeim tilfinningum sem eru að brjótast fram. Sumir eru á þeirri skoðun að flokka megi það að rétta bréfpurrku sem samskipti, og því sé um krosstal að ræða. Aðrir telja að það sé allt í lagi að setja bréfpurrkukassann í seilingarfjarlægð frá þeim sem eru að deila. Enn aðrir telja að best fari á því að viðkomandi biði sjálfur um bréfpurrku ef hann telur sig þurfa á henni að halda.

**Afstaða:** Þetta er ekki krosstal

Ólíkir fundir hafa ólíkar venjur. Sumir telja að með því að rétta ræðumanni sem grætur bréfpurrku sé einungis verið að sýna honum vinsemd. Viðkomandi finnur að hér er óhætt að gráta.

## **Að minnst á fyrri ræðumann með nafni**

**Afstaða:** Þetta er krosstal

Sumir telja að það sé brot á 12. erfðavenjunni að nefna nöfn því það brjóti gegn nafnleynd og setji einstaklinga ofar meginreglum. Þegar rætt er um eða við einstakling með nafni dregur það athygli fundarins að viðkomandi og skapar þar með ákveðið ójafnvægi. Sumum finnst að með því að nefna nafn annars einstaklings sem hefur þegar tjáð sig sé viðkomandi ekki lengur að deila eigin upplifun heldur upplifun annars, og þar með beina athyglinni frá sjálfum sér. Sumir hafa þá skoðun að ef tjáning eins hefst með því að vísa til annars sem þegar hefur tjáð sig geti sá hinn sami hugsanlega rangtúlkað og jafnvel dæmt það sem fyrri ræðumaður sagði. Ef við heyrum ræðumenn deila reynslu sem dregur fram eitthvað hjá okkur sem við viljum deila getum við sagt eitthvað á þessa leið: „Ég heyrði einhvern segja ...“ eða „Ég get tengt við það sem hefur komið fram ...“ eða jafnvel „Ég er búin(n) að heyra margt áhugavert sem vakti hjá mér hugsun um ...“ og síðan deilt eigin reynslu án þess að nefna nein nöfn. Sumum okkar finnst óþægilegt þegar nöfn okkar eru nefnd, og ef aðrir vísa til okkar með nafni eða endurtaka það sem við höfum sagt eftir að við höfum tjáð okkur gæti okkur fundist rangt eftir okkur haft eða að við séum misskilin.

**Afstaða:** Þetta er ekki krosstal

Á sumum fundum er það talið jákvætt að geta vísað til meðlima með nafni. Það virðist styrkja tengsl milli fundarmanna og nýliðum finnst þeir boðnir velkomnir með þessum hætti. Þegar vísað er til meðlima með nafni, til dæmis með því að segja „Þakka þér fyrir að deila Jón“ er manneskjan og gildi hennar fyrir hópinn viðurkennd og hún verður hluti af CoDA-samfélaginu.

## Af hverju er mikilvægt að forðast krosstal á CoDA-fundum?

*„Ég þarf að einbeita mér að boðskapnum en ekki einstaklingum. Þegar athygli mín beinist að ákveðnum aðila er einstaklingurinn í aðalhlutverki í stað þess að ég einbeiti mér að þeim andlegu þáttum sem prógrammið gengur út á.“*

*„Það dýrmætasta sem við gefum öðrum er óskipt athygli okkar.“*

*„Fundurinn á að vera öruggur staður þar sem allir geta deilt reynslu sinni. Krosstal virðir ekki slíkt öryggi.“*

*„Með því að forðast krosstal sýnum við öðrum virðingu.“*

Mörg okkar lærðu á barnsaldri að orð okkar skiptu ekki máli. Oft var gripið fram í fyrir okkur og við gagnrýnd. Krosstal reynir á ákveðin mörk og mörgum finnst það óþægilegt. Það er ógnvænlegt að deila líðan sinni og reynslu með öðrum á hreinskilinn og opinn hátt. Í byrjun batans uppgötvaðu mörg okkar að fyrstu viðbrögð okkar voru að hafa áhyggjur af því hvað öðrum fyndist um okkur og hvernig viðbrögð við myndum fá.

Svona áhyggjur geta verið hluti af meðvirkri hegðun okkar en með því að forðast krosstal förum við að læra nýja hegðun. Þegar ekkert krosstal er til staðar verður til nýtt umhverfi þar sem við getum áhyggjulaust opnað okkur án ótta við að gripið sé fram í fyrir okkur, við séum misskilin eða dæmd. Ef við, meðvirkir einstaklingar, forðumst ekki krosstal getur andrúmsloft fundarins auðveldlega orðið óheilbrigt. Sannleikur eins þarf ekki að vera sannleikur annars. Á CoDA-fundum hefur hvert og eitt okkar rétt á eigin veruleika. Batinn felst í því að finna sinn persónulega styrk og eigin andlegu leið.

Með því að veita ræðumönnum óskipta athygli án athugasemda opnast okkur ný leið til að tengjast hvert öðru. Þegar við deilum líðan okkar og reynslu getum við íhugað sannleika okkar á þeim hraða sem okkur hentar. Þegar við hlustum á tjáningu annarra getum við einbeitt okkur að þeim viðbrögðum sem sú tjáning vekur hjá okkur án þess að okkur finnist við þurfa að leiðrétta eitthvað, bæta einhverju við eða „hjálpa“ viðkomandi ræðumanni.

## Hvernig líður fólki þegar krosstal á sér stað á fundi?

*„Ég þori ekki að tjá mig.“*

*„Ég óttast stundum að að tjá mig opinskátt.“*

*„Mér finnst eins og ég þurfi að vinna í prógramminu mínu þegar það gerist. Ég þarf að sætta mig við að krosstal mun eiga sér stað á fundum af og til sama hvaða varnaglar eru settir til að koma í veg fyrir það. Ég er vanmáttugur.“*

Krosstal getur vakið upp ýmsar tilfinningar. Við gætum orðið sorgmædd, reið, taugaóstyrk, vandræðaleg, móðguð, stressuð, stjórnlaus, afbrýðisöm, sjálfumglöð, fundist við vera dæmd, misskilin eða einangruð, sýnt dómhörku, misst einbeitingu, eða fundið fyrir óþægindum eða skömm. Sum okkar sýna viðbrögð til að ná fram ákveðinni útkomu og við það flyst athygli okkar af okkur sjálfum yfir á aðra manneskju. Við getum hugsanlega orðið reið ef sama manneskjan beitir krosstali endurtekið og jafnvel farið að íhuga hvað við getum gert til að stöðva vandamálið. Þegar einhver segir „þú“ eða „við“ í sinni tjáningu finnst okkur sumum eins og verið sé að predika yfir okkur, tala niður til okkar eða að verið sé að tala fyrir hönd allra meðvirkra einstaklinga. Sumir eru á þeirri skoðun að með sérhverri athugasemd eða styðjandi aðgerð sem beint er til einstaklings út frá tjáningu hans sé verið að fara yfir ákveðin mörk, jafnvel þó aðeins sé sagt „takk fyrir að deila“.

Krosstal getur vakið kvíða, truflað flæði fundarins og beint athygli ræðumanna og hlustenda frá persónulegum áherslum. Þegar við hættum að beina athyglinni að eigin áherslum getur það orðið til þess að athygli okkar færist yfir á annan einstakling. Sum okkar líta á krosstal sem „brot á reglum“ sem aftur veldur tilfinningalegu uppnámi, sérstaklega þegar óljóst er hvernig beri að takast á við aðstæðurnar.

Tilfinningar sem krosstal vekur upp geta verið ákafar og streituvaldandi en þær geta einnig nýst vel sem tækifæri til að vinna í prógramminu. Þar má nefna meginreglur eins og að við viðurkennum vanmátt okkar gagnvart öðrum, trúum því að máttur æðri okkur sjálfum geti gert okkur andlega heilbrigð að nýju, treystum á æðri mátt, erum opin fyrir vilja guðs okkur til handa og höfum samþykki og auðmýkt að leiðarljósi.



## Hvernig tengist krosstal fyrsta og öðru sporinu?

**Fyrsta spor:** Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart öðrum og að við gætum ekki lengur stjórnað eigin lífi.

**Annað spor:** Við fórum að trúa að máttur, æðri okkur sjálfum, gæti gert okkur andlega heilbrigð að nýju.

*„Krosstal tengist fyrsta sporinu að því leyti að við erum vanmáttug gagnvart öðrum, líka ef þeir stunda krosstal. Ef manneskja stundar krosstal get ég valið hvernig ég bregst við.“*

*„Í fyrsta sporinu læri ég að ég get ekki lengur stjórnað eigin lífi vegna þess að ég reyni of mikið að stjórna öðrum með athugasemdum, líkamstjáningu eða ráðleggingum. Þegar ekkert krosstal á sér stað neyðist ég til að beina athyglinni að mér og tjá mig eingöngu um sjálfa mig.“*

*„Í öðru sporinu viðurkenndum við að æðri máttur geti hjálpað okkur, sem þýðir að hjálp okkar felst í æðri mætti en kemur ekki frá öðrum.“*

*„Hvert orð sem við deilum ætti að koma frá eigin lífi og frá eigin brjósti.“*

## **Spor eitt og ekkert krosstal**

Þegar við viðurkennum vanmátt okkar gagnvart öðrum getum við sætt okkur við nauðsyn þess að sleppa krosstali því við vitum að við þurfum ekki að leysa vandamál annarra. Við getum setið hjá og leyft öðrum að taka á eigin reynslu án þess að skoðanir okkar og viðhorf hafi áhrif á tjáningu viðkomandi.

Það er auðveldara fyrir mörg okkar að ráða við eigin reynslu á fundi þegar enginn truflar tjáningu okkar eða hugsanaferli. Við erum minnt á vanmátt okkar gagnvart öðrum, þar með vanmátt okkar gagnvart krosstali, og við höfum val um okkar eigin viðbrögð. Við höfum ekkert vald yfir atburðum sem eiga sér stað á fundum. Sum okkar finna fyrir spenningi við tilhugsun um lífandi fundi. Við þurfum ekki að sýna ýkt viðbrögð og líf okkar þarf ekki að vera stjórnlaust.

Ein ástæða stjórnleysis í lífi margra okkar var sú að við vorum að reyna að stjórna eða ráðskast með aðra með athugasemdum eða ráðleggingum. Á CoDA-fundi lærum við að horfa á okkur sjálf og deila eigin líðan. Hjá CoDA-samtökunum er reglan um að krosstal sé ekki leyft leið til að koma fyrsta sporinu í framkvæmd og viðurkenna vanmátt okkar gagnvart öðrum; líka þeim sem eru á fundinum. Það er stundum erfitt að hlusta á vandamál annarra án þess að reyna að veita ráðleggingar en hjá CoDA-samtökunum getum við lært að hemja áráttu okkar til að lagfæra aðra. Við getum lært samkennd án afskipta og notað hana í öðrum samböndum okkar.

## **Spor tvö og ekkert krosstal**

Þegar við vitum að það er eitthvað sem getur gert okkur andlega heilbrigð að nýju verður ólíklegra að okkur finnist nauðsynlegt að segja öðrum hvernig þeir eigi að lífa lífinu. Við höfum farið að trúa að hvert og eitt okkar eigi sinn æðri mátt sem við getum leitað til og sem mun gera okkur andlega heilbrigð að nýju. Við þurfum ekki að reyna að vera æðri máttur annarrar manneskju. Við getum orðið fyrir áhrifum af krosstali en okkar æðri máttur getur hjálpað okkur að endurheimta andlegt heilbrigði okkar. Við þurfum ekki að leysa vandann um krosstal á fundi vegna þess að okkar æðri máttur getur það. Við þurfum ekki að fara í ójafnvægi þó krosstal eigi sér stað. Við getum reitt okkur á æðri mátt til að beina athygli okkar aftur að sannleikanum og okkur sjálfum, og frá þeim einstaklingi sem stundar krosstal.

Sumum finnst að þegar krosstal á sér stað fari hlutirnir að snúast um persónuleika fremur en meginreglur og við förum að einbeita okkur að öðrum einstaklingi fremur en æðri mætti sem getur hjálpað okkur. Við getum ekki gert okkar eigin æðri mátt að æðri mætti einhvers annars og af hverju ættum við þá að setja fram athugasemdir eða vera með samanburð? Annað sporið er að trúa og skilja að æðri máttur muni gera það sem við getum ekki gert fyrir okkur sjálf. Það felst heilbrigð afstaða í því að forðast krosstal.

## **Hvernig ákveður deild hvað krosstal er og setur mörk um að krosstal sé ekki leyft?**

*„Ég kys að mæta á fundi þar sem skriflegar yfirlýsingar eru til varðandi krosstal.“*

*„Fundarformið okkur inniheldur efni um að forðast krosstal.“*

Sumar deildir hafa skráð niður stefnu sína um krosstal sem samviska deildarinnar hefur ákveðið og sett fram á formlegum og fyrirfram auglýstum samviskufundum.

Sumar deildir hafa sett fram skýra skilgreiningu á því hvað flokkast sem krosstal. Aðrar deildir taka málefni á borð við krosstal fyrir á samviskufundum. Enn aðrar deildir vísa til lesefnis frá CoDA-samtökunum sem snýr að krosstali eða taka ákvarðanir eftir samvisku deildarinnar. Á sumum fundum eru ekki greidd atkvæði um hvað er ásættanlegt og hvað ekki. Á öðrum fundum er ekki talið æskilegt að setja stífar eða strangar reglur.

Margar deildir lesa upp sérstakar leiðbeiningar til að setja mörk varðandi krosstal. Fundarformið sjálf eða lestur í upphafi fundar getur einnig falið í sér efni um hvernig hægt sé að forðast krosstal. Upplestur á hverjum fundi er gagnlegur til að tryggja skilning á viðkomandi atriði. Í sumum deildum tíðkast að lesa viðbótarupplýsingar þegar nýliði kemur á fund, þar sem tilgreint er með dæmum hvernig deildin skilgreinir krosstal. Í öðrum deildum gæti ákveðnum meðlimum verið falið að útskýra fyrir nýliðum reglur deildarinnar um krosstal, annaðhvort eftir fundinn eða á sérstökum nýliðafundi.

## Hvernig er hægt að taka á krosstali á fundum?

*„Á fundum erum við öll jöfn og við berum ábyrgð gagnvart hópnum.“*

### **Erfiðleikar við að taka á krosstali**

Fyrir meðvirka einstaklinga getur verið ógnvekjandi og vandasamt að taka á krosstali en það getur einnig skapað tækifæri til að vinna í bataferlinu. Mörg okkar komu inn í CoDA-samtökin án þess að vita hvernig við ættum að sjá um okkur sjálf, setja mörk eða takast á við árekstra án yfirgangs eða forðunar. Þegar krosstal á sér stað getur það kallað fram sömu tilfinningalegu viðbrögð og við upplifðum þegar mörk okkar voru ekki virt eða við stóðum frammi fyrir árekstrum áður en við kynntumst CoDA-samtökunum.

Mörgum okkar reynist erfitt að taka á krosstali. Sum okkar finna fyrir miklum kvíða ef okkur finnst við þurfa að taka á þess háttar umræðu. Okkur er mjög á móti skapi að gera aðra vandræðalega, særa tilfinningar annarra eða hræða fólk í burtu og því vonum við að einhver annar bregðist við. Sum okkar hafa tekið af skarið en fundist eftir á sem við höfum gengið of langt.

Stundum höfum við litið fram hjá krosstali því við fundum fyrir óöryggi og þorðum ekki að tjá okkur af ótta við að reita einhvern til reiði. Mörg okkar forðast að tjá sig um krosstal á fundi eða eftir fund vegna þess að við hræðumst árekstra eða átök. Sum okkar hafa reynt að taka á krosstali á fundi og útskýrt mörkin fyrir viðkomandi en komumst svo að því að það veldur öðrum fundarmönnum vanlíðan. Þetta gæti gert okkur enn óvissari og óöruggari um hvernig taka skal á krosstali.

Sem meðvirkir einstaklingar í bata stöndum við frammi fyrir þeirri þversögn að hugsa um okkur sjálf og virða reglur um krosstal en á sama tíma reyna að ráðskast ekki með eða stjórna öðrum heldur sleppa tökunum og treysta æðri mætti. Hvernig getum við „sleppt tökunum“ án þess að leyfa krosstali að viðgangast? Það eru til heilbrigðar og kærleiksríkar leiðir til að virða mörkin um að forðast krosstal án stjórnunar eða uppgjafar. Fyrir mörg okkar verður auðveldara að virða mörkin þegar við finnum að okkur er treystandi til að sýna sjálfum okkur umhyggju.

## **Hver ætti að taka á því ef krosstal á sér stað?**

Í sumum deildum er ekki fyllilega ljóst hver á að taka á krosstali, á ritarinn eða leiðarinn að gera það eða sá sem upplifir að krosstal sé í gangi? Aðrar deildir hafa komið sér saman um hver beri ábyrgðina. Í sumum deildum getur sá sem upplifir krosstal beðið ritara um samviskufund til að ræða þessa upplifun og í kjölfar þess minnir ritari fundinn á regluna um að krosstal sé ekki leyft. Í öðrum deildum minnir leiðarinn eða ritarinn á að krosstal er ekki leyft. Í enn öðrum deildum hafa félagar jafna ábyrgð á að taka á krosstali. Í sumum deildum ber sá sem var trúflaður ábyrgð á því að meta hvort taka eigi á trúfluninni því litið er svo á að við séum öll fær um að standa fyrir máli okkar og taka eigin ákvarðanir. Hvernig sem á það er litið berum við öll ábyrgð á eigin samvisku og hver sá sem hefur mikla þörf fyrir að tjá sig um vandann (eða sitja hjá) hefur slíkt val.

## **Hvernig hægt er að taka á krosstali?**

Hægt er að taka á krosstali með ýmsum hætti. Á sumum fundum má hvaða félagi sem er biðja um að reglan um að krosstal sé ekki leyft verði endurlesin milli tjáningu félaga og þá stöðvar leiðari fundinn og les málgreinina upp á ný. Á öðrum fundum getur ritari beðið um hlé og lesið regluna upp aftur. Mörgum okkar finnst að ef krosstal kemur fram við okkar tjáningu ættum við að ræða við viðkomandi og æfa okkur um leið í að tjá okkur vingjarnlega við hann. Sumir telja að best sé að taka á krosstali eftir fundinn því þannig má komast hjá því að fara í manngreinaralit og allir halda virðingu sinni. Sum okkar taka á krosstalinu á fundinum sjálfum, til dæmis ef einhver ber upp spurningu á fundinum getum við útskýrt að tækifæri gefist eftir fundinn til að ræða það sem spurt var um en að við spyrjum alla jafna ekki spurninga meðan fundurinn stendur yfir.

Á sumum fundum grípur ritari inn í þó tjáningu sé ekki lokið með því að segja eitthvað í þessa veru: „Þetta er krosstal, það á ekki við hér“. Strangt til tekið er sérhvert inngríp í tjáningu í raun krosstal en hverri deild er í sjálfsvald sett að setja eigin reglur um hvernig skuli taka á krosstali. Sumar deildir taka ekki á öllum tilvikum krosstals, til dæmis er hugsanlegt að félagar horfi gegnum fingur sér ef viðkomandi er að koma í fyrsta sinn eða ef atvikið kemur ekki fyrir aftur.

## Nýliðar og takmörkun krosstals

Nýliðum getur virst framandi og furðulegt að krosstal sé ekki leyft. Nýliðum sem eru að leita að einhverju eða einhverjum til að „laga sig“ eða segja sér hvað hægt er að gera eða hvernig á að losna við vanlíðan kann að finnast slík afstaða kuldaleg og ónærgætin. Það getur verið erfitt að skilja þetta til að byrja með. Sem meðvirkir einstaklingar eru mörg okkar vön því að fólk bregðist við því sem við segjum og gerum, gagnrýni okkur eða reyni að lagfæra hlutina. Við höfum kannski litla sem enga reynslu af því að það sem við segjum hljóti þögult samþykki. Til að byrja með getur fundur þar sem krosstal er ekki leyft virkað stíður, óvingjarnlegur og takmarkandi. Nýliðar gætu hugsað eitthvað á þessa leið: „Hvernig get ég fengið hjálp ef ég get ekki spurt spurninga og enginn getur ráðlagt mér?“ Sum okkar veltu fyrir sér hvernig við gætum einhvern tíma sagt það sem við vildum segja án þess að einhver myndi hvetja okkur áfram.

Við sem héldum áfram vegferðinni fórum að átta okkur á að við vorum að uppgötva kraftinn, lausnirnar, svörin og sannleikann sem við búum sjálf yfir, frekar en reyna að gera hlutina eins og við héldum að aðrir vildu að við gerðum þá.

Mörgum okkar fannst ógnvekjandi að vera áminnt sem nýliðar, eins og við hefðum gert eitthvað rangt eða brotið reglur. Sum okkar upplifðu höfnun þegar við spurðum einhvers eða komum með athugasemd og vorum í kjölfarið minnt tæpitungulaust á að krosstal væri ekki leyft.

Sem nýliðar höfum við sum sagt eitthvað í líkingu við „ég tengi mjög vel við það sem þú sagðir“ og haldið svo áfram eins og við værum að tala við þá manneskju eingöngu.

Við tengdum einfaldlega við manneskjuna sem tjáði sig og áttuðum okkur í fyrsta skipti á að við vorum ekki ein. Að fá að heyra að svona tjáning flokkaðist undir krosstal var töluvert ruglandi. Mörkin sem sett eru með því að leyfa ekki krosstal geta gert nýliðum erfitt fyrir þegar þeir loksins hafa safnað hugrekki til að mæta á fund. Mörg okkar voru taugaóstyrk þegar við mættum á okkar fyrsta fund en ákveðin í að skilja vanlíðan okkar og finna lausn. Kannski misstum við út úr okkur athugasemd eða trufluðum þann sem var með orðið og þegar við vorum í kjölfar þess „leiðrétt“ langaði okkur mest til að stinga af.

Það getur verið erfitt fyrir nýliða að skilja hvað flokkast sem krosstal. Í fyrstu getur verið erfitt að skilja að við berum ekki ábyrgð á að leysa vandamál annarra og að svörin sem við leitum að koma ekki frá öðrum. Það sem við getum hins vegar áttað okkur á er að þó einhver taki vandamál upp á fundi þarf fundurinn ekki að snúast um það vandamál. Það er nóg að hvert okkar fái að deila eigin reynslu í öruggu umhverfi án þess að við séum dæmd eða komið sé með lausn fyrir okkur.

Að fundi loknum er venjulega hvatt til samskipta. Ef við þurfum á athygli eða leiðsögn að halda augliti til auglitis er umhyggjusamt fólk í hópnum sem við getum rætt við eftir fundinn eða síðar. Við hvetjum alla, sérstaklega nýliða, til að finna sér trúnaðarmann eða -konu til stuðnings og leiðsagnar milli funda.

Félagar geta kynnt sig fyrir nýliðum áður en fundurinn hefst og látið þá vita við hverju má búast á fundinum. Sumar deildir bjóða upp á stuttan „nýliðafund“ fyrir eða á venjulegum fundi þar sem hægt er að ræða um krosstal og annað sem viðkemur samtökunum í umhverfi sem hvetur til opinna spurninga og svara án þess að krafa sé gerð um að deila reynslu á þeim tímapunkti. Í sumum tilvikum útskýrir ritarinn reglur fundarins um krosstal og hvaða þýðingu þær hafa í sambandi við tilhneingingu meðvirkra einstaklinga að reyna að leysa úr málum og hafa vit fyrir öðrum. Ritarinn getur þá meðal annars veitt upplýsingar um að hver einstaklingur fari sína eigin leið að bata og á sínum hraða. Ritarinn getur lokað þessari umræðu með því að útskýra að reglur um krosstal séu settar til að fundurinn sé öruggur staður fyrir sérhvern einstakling sem hann sækir.

Það er mikilvægt fyrir nýliða að finnast þeir vera velkomnir og öruggir og sjá að CoDA-samtökin geta sannarlega verið hluti af bataleið okkar allra. Reglan um að leyfa ekki krosstal getur veitt nýja tilfinningu um frelsi og öryggi vegna þess að við getum tjáð tilfinningar okkar og hugsanir án þess að vera trufluð eða gert sé lítið úr okkur.

## Að lokum

Þegar við biðjum um að krosstal sé ekki leyft höfum við sett mörk til að skapa öruggt umhverfi. Þegar við tjáum okkur veitir það okkur öryggi að krosstal sé ekki til staðar því við vitum að enginn mun trufla okkur, dæma okkur eða segja okkur hvað við eigum að gera. Það er öruggara fyrir okkur sem áheyrendur vegna þess að það minnir okkur á að hlusta meðan aðrir tala, forðast að dæma og stilla okkur um að segja öðrum hvernig þeir eigi að lifa sínu lífi þegar við höfum nóg með okkar eigið líf. Krosstal skapar óöruggt andrúmsloft og mörg okkar munu ekki mæta á fundi þar sem það er viðhaft. Það er svo auðvelt fyrir okkur að halda að við vitum hvað aðrir ættu að gera ... og segja þeim það. Það er einnig minni áskorun fyrir okkur að tjá okkur með þeim hætti að það auki líkur á jákvæðum viðbrögðum frá öðrum. Reynslan hefur kennt okkur að við stuðlum að meðvirkni þegar við leyfum krosstal á CoDA-fundum. Með því að leyfa ekki krosstal stuðlum við að bata í stað meðvirkni.

Það þarf mikið hugrekki til að taka á krosstali en hægt er að gera það með þeim hætti að það samræmist bæði sporum okkar og erfðavenjum. Það er ekki ætlun okkar að hæðast að eða gera lítið úr öðrum. Meginmarkmið deilda er að flytja meðvirkum upplýsingar um bata. Þegar upp er staðið hefur hvert og eitt okkar val um að gera það sem er best fyrir eigin velferð, hvort sem það er að segja skoðun okkar, þegja eða mæta ekki á fundi ef við erum ósammála venjum um að krosstal sé ekki leyft.

Við erum að læra að taka ábyrgð á okkur sjálfum og hvernig við getum orðið virkir þátttakendur í eigin lífi. Við skiljum öll hjálparleysið sem felst í því að biða eftir að einhver annar breytist og halda að það eina sem við getum gert sé að einblína á að reglan um að krosstal sé ekki leyft sé ekki virt. Við þurfum ekki lengur að kenna öðrum um hvað okkur finnst um hegðun þeirra. Okkur gæti liðið betur í skamma stund ef við skellum skuldinni á aðra en það breytir hvorki aðstæðum okkar né veitir okkur raunverulegt vald. Við höfum alls ekkert vald til þess. Við höfum vald til að segja „ég þoli ekki að láta rétta mér snýtuclút“ eða „mér líður illa með það þegar fólk hlær þegar ég er að tjá mig“. Við höfum vald til að boða til fundar til að ræða krosstal og leggja okkar af mörkum til að skapa stefnu sem endurspeglar samvisku hópsins og okkar eigin samvisku. Við höfum vald til að nýta meginregluna um bata í öllum okkar málum og það er sannarlega mjög öflugt. Það er margt sem við getum lært af bataferlinu og hvert af öðru. Ef hugir okkar og hjörtu eru ávallt opin fyrir vilja æðri máttar mun viskan sem við leitum að finna okkur.

## **Meira um krosstal í öðru efni frá CoDA-samtökunum**

*CoDA New Meeting Starter Packet, Suggested Meeting Format*

*CoDA Teen Starter Packet, Suggested Meeting Format*

*Fellowship Service Manual*

*CoDA bókin*

*„Attending Meetings“ pamphlet*

*„Newcomer's Handbook“*









