

Kaflí 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 kaflí 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 kaflí hluta af reynslu, styrk og von CoDA félagsskaparins. 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 spörin, 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 spörin tólf og hvernig erfðavenjurnar tólf hafa mótað líf þeirra.

Við lærum um okkur sjálf 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 okkur sjálf 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 höfum 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 spörin tólf. Þetta fólk eru meðvirkar í bata sem styrkjast enn frekar í hvert skipti sem þeir leiða aðra í gegnum spörin. 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 spörin 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 kærlleiksriks 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 félágsskap okkar:

Í nýjum CoDA-deildum eru oft meðlimir sem hafa viðtæka 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 spörunum 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 fólki, 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 meðvirkninnar 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 erfðleikum með að aðgreina skilaboðin, skömmuna, 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 vébanda CoDA, fólk af ólíkum menningarheimum og uppruna, 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 fyrir 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 blygðunarckennd 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 griðastaður, 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 fullkomnunaráráttunni, þá getum við upplifað von og kraftaverk batans: líf sem einkennist æ meir af æðruleysi, sátt og kærleika.

Hvernig hefur æskan áhrif á líf okkar í dag?

Grunnurinn að venjum og viðhorfum sem mótask yfir ævina er lagður í æsku, allt frá því hve oft við burstum tennurnar til hugmynda okkar um Guð, samfélagið og hlutverk okkar í tilverunni. Þegar við vinnum okkur áfram í bataferlinu í gegnum CoDA uppgötvum við að margar hugsanir, tilfinningar og hegðunarmynstur úr æsku eru enn til staðar hjá okkur á fullorðinsárunum. Þar til við skoðum hvert atriði meðvitað getum við ómeðvitað viðhaldið þessum venjum og fylgt viðhorfunum sem við lærðum sem börn. Í Inngangsorðum CoDA segir: „...meðvirkni er ósjálfráð hegðun sem á sér mjög djúpar rætur og hún er afleiðing af fjölskyldumynstrum sem geta verið nokkuð eða afar vanvirk.“ Ræturnar sem er átt við í setningunni „ósjálfráð hegðun sem á sér mjög djúpar rætur“ má oft rekja til reynslu sem við urðum fyrir í æsku. Mikilvægt er að skoða reynslu okkar úr barnæsku og þau bjargráð sem við notuðum og gerðu okkur kleift að komast af og jafnvel blómstra. Við höldum áfram að nota og fullkomna þessi bjargráð til þess að komast af þar til þau urðu ómeðvitað hluti af okkur.

Í núverandi samböndum okkar við annað fólk eigum

við það til að endurtaka vanvirk mynstur fortíðarinnar. Á fullorðinsárum, sérstaklega þegar lífið verður erfitt, hverfum við oft aftur til gamalla hegðunarmynstra til að takast á við tilfinningar okkar og aðstæður frekar en að draga í efa viðhorf sem við höfum lengi haft. Ef við upplifðum til dæmis bræðisköst foreldra sem börn finnum við til ótta gagnvart reiði – okkar eigin eða annarra. Frekar en að tjá okkur á skýran og heiðarlegan hátt eigum við það til að leggja mikið á okkur til þess að forðast átök. Á hinn bóginn, ef við samsömum okkur með árársaðílanum getum við orðið þrætugjörn og stjórnsöm. Meðvirkni snýst um öfgar.

Ef við vorum tilfinningalega eða líkamlega vanrækt sem börn getum við laðast að fólki sem er stöðugt annars hugar, fjarverandi eða ekki til staðar tilfinningalega. Við gætum einnig verið að viðhalda vítahring ofbeldisins með eigin aðgerðum eða aðgerðarleysi.

Ef við vorum beitt líkamlegu ofbeldi sem börn erum við líkleg til að laðast að óöruggum, árársargjörnum maka á fullorðinsárum vegna þess að hegðun makans minnir okkur á einn eða fleiri umönnunaraðila okkar. Eða þá að við réttlætum og líkjum eftir hegðun þeirra með því að nota líkamlegt afl til þess að reyna að stjórna öðrum.

Ef við vorum beitt líkamlegu ofbeldi sem börn getum við ausið fúkyrðum yfir maka okkar eða valið maka sem beita okkur tilfinningalegu ofbeldi. Ef við vorum beitt kynferðisofbeldi sem börn gætum við hafa lært að nota kynlíf sem stjórntæki til að fá það sem við vildum eða við verðum markalaus í kynferðislegum samböndum því við gerum ekki greinarmun á kynlífi og ást. Okkur gæti

fundist ómögulegt að neita kynlífi eða við forðumst kynferðislegar aðstæður með öllu. Ef til þess var ætlast að við værum fullkomin sem börn getum við viðhaldið þeirri blekkingu og erum sjaldan ánægð með frammistöðu, útlit og afrek okkar eða annarra.

Í þriðja kafla svöruðum við spurningunum úr fyrsta spörinu til að byrja að skilja hvernig vanmáttur okkar þróaðist í æsku. Að vinna fyrsta sporið hjálpar okkur að öðlast skilning á þeim áhrifum sem hegðun okkar hefur haft á líf okkar. („Við viðurkenndum vanmátt okkar gagnvart öðrum og að við gætum ekki lengur stjórnað eigin lífi.“) Sem fullorðnir einstaklingar sem einsetja sér að ná bata vinnum við fjórða sporið sem hjálpar okkur enn frekar að bera kennsl á og viðurkenna þessa hegðun. Þegar við skoðum okkur sjálf vel og vandlega brjótast upp á yfirborðið tilfinningar sem hafa verið djúpt grafnar og koma okkur í skilning um að við höfum stundum hegðað okkur eins og fórnarlömb eða brotið á öðrum vegna reynslu okkar úr æsku.

Við leitum hjálpar til að öðlast skilning og betri meðvitund um neikvæð áhrif hegðunarmynstranna sem við lærðum í æsku. Við notum bataverkfærin, þ.e. við hringjum í trúnaðarmanneskju, tökum virkan þátt í fundum, höldum dagbók og leitum stuðnings CoDA-félaga eða vina. Það mikilvægasta er að við reiðum okkur á okkar Æðri mátt til að leiðbeina okkur. Batavinna okkar hjálpar okkur áfram í heilunarferlinu og að sleppa tangarhaldinu sem fortíðin hefur á okkur.

Hvað er barnið innra með okkur?

Barnið innra með okkur er samansafn allrar okkar reynslu, minninga, viðhorfa og tilfinninga úr æsku. Það er sá hluti okkar sem 1) upplifði bæði jákvæðar og neikvæðar hliðar barnæskunnar; 2) geymir þær ótjáðu tilfinningar sem reynsla okkar í æsku olli; og 3) framkallar sterk viðbrögð, annað hvort á aðgerðarlausan eða uppreisnargjarnan hátt, við erfiðum aðstæðum sem við lendum í á fullorðinsárunum.

Barnið innra með okkur er sá hluti okkar sem ber sakleysið, forvitni um náttúruna og anda þeirrar manneskju sem við erum. Innra barnið okkar getur verið elskulegt, hvatvíst, skapandi, glettið, glaðlegt, hrekkjótt, blítt og ástríkt. Það getur líka birst sem sá hluti okkar sem er særður, bitur, hræddur, reiður eða skammast sín.

Þegar óþægilegar tilfinningar sem tengjast fortíðinni koma upp bregst barnið innra með okkur oft við á hvatvísan, óþroskaðan eða árásargjarnan hátt. Óleyst vandamál okkar brjótast út sem yfirþyrmandi hugsanir og/eða tilfinningar sem stýra hegðun okkar og láta okkur oft hugsa: „Af hverju hegðaði ég mér svona?“ eða „Hvaðan kom þetta?“

Ef við erum til dæmis gagnrýnd getum við brugðist við með reiði eða aðgerðarleysi. Við gætum lent í hringiðu skammar án þess að gera okkur grein fyrir því að við erum í rauninni að bregðast við sambærilegu atviki úr æsku þegar við vorum gagnrýnd eða látin finna til skammar. Smávægilegur missir getur framkallað stjórnlaus grátköst og þunglyndi í kjölfarið sem tengist í rauninni óuppgerðri sorg úr æsku. Sem dæmi, ef við upplifðum andlát ástvinnar

sem börn en var sagt að gráta ekki.

Lausnin felst ekki í því að uppræta barnið innra með okkur, heldur að gangast við þessum hluta af okkur sem er oft ófyrirsjáanlegur og óvelkominn. Þegar við finnum fyrir og viðurkennum innra barnið með hjálp frá okkar Æðri mætti getum við heilað sársaukann úr fortíðinni og uppgötvað okkar sanna sjálf. Að læra að samþykkja og elska okkur sjálf er gjöf sem við gefum okkur sjálfum og gerir okkur kleift að lifa heilbrigðara og hamingjusamara lífi. Við getum upplifað hvað það þýðir að elska og vera elskuð. Batavinnan er nauðsynleg ef við viljum verða frjáls frá yfirþyrmandi ótta og gremju yfir fortíðinni. Að fara á fundi og fylgja fordæmi annarra, læra að skemmta sér, skrifa dagbækur og leita faglegrar hjálpar ef þess þarf eru dæmi um leiðir sem við notum til að tengjast dýrmæta litla barninu innra með okkur.

Hvað er átt við með því að vera eigið foreldri?

Að vera eigið foreldri þýðir að viðurkenna að við erum fullfærar mannverur sem velja að verða virkir og tilfinningalega heilbrigðir fullorðnir einstaklingar. Að alast upp í vanvirkum fjölskyldum gerði það að verkum að margar þarfir okkar eru óuppfylltar og okkur fannst kannski ekki að foreldrar okkar kynnu að meta okkur eða elska okkur. Sem fullorðið fólk í bata verðum við meðvitund um bernskusárin og höfum tækifæri til að fylla tómurýmið úr æsku. Við lærum að sjá um okkur sjálf með því að heiðra

okkar innra barn og setja því takmörk. Við notum bataverkfærin til þess að vera okkar eigin uppalendur, þróa með okkur heilbrigð mörk og taka ábyrgð á eigin gjörðum. Þegar við förum að elska okkur sjálf verðum við fær um að elska annað fólk og taka við ást á móti. Við setjum traust okkar á Æðri mátt og biðjum um hjálp við að takast á við ótta, sárindi, skömm og reiði innra barnsins.

Að verða eigið foreldri þýðir að íhuga aðstæður og bregðast við þeim á heilbrigðan hátt. Það þýðir að temja sér umburðarlyndi og biðja um það sem við viljum og þurfum í samböndum. Við leitumst við að sleppa tökum á skömm og sjálfsásökun og tökum ábyrgð á okkur sjálfum, hamingju okkar og sorg. Eftir því sem við verðum betri í því að hugsa um okkur sjálf uppgötvaðum við hvernig við getum hætt að ætlast til þess að aðrir uppfylli grunnþarfir okkar.

Heilbrigt uppeldissjálfstal felur í sér heiðarleika, styrk, skilning, hluttekningu og visku. Ef við gerum mistök heldur innra foreldrið aftur af staðhæfingum sem fylla okkur skömm. Þess í stað tökumst við á við mistökin með kærleiksríku innra samtali eins og: „Ég veit að ég gerði mistök; ég er leið/ur og með samviskubít yfir því, en ég er mennsk/ur – stundum geri ég mistök.“ Við öllum okkur sjálf upp með kærleiksrikri hegðun og hugsunum.

Að læra að ala okkur sjálf upp er stöðugt ferli sem þarfnast mismunandi kennara. Að fylgjast með og hlusta á heilbrigðar mæður og feður tala við börnin sín veitir góðar fyrirmyndir að uppeldisfærni. Þau okkar sem var innrætt skömm af foreldrum uppgötva að við getum alið upp okkar innra barn með kærleiksríku innra foreldri sem

við veljum að skapa sjálfum okkur til handa. Við sleppum tókum af neikvæðum viðhorfum sem eiga rætur í skömm og öllum okkur upp sjálf með jákvæðum staðhæfingum og leyfi [permissions] sem hjálpar okkur að heila bernskusárin. Batinn gerir okkur kleift að vera við sjálf.

Við getum lesið bækur sem fjalla um uppeldi, að standa fast á sínu, jákvæðar staðhæfingar og að byggja upp sjálfs-traust. Trúnaðarfolk og CoDA-félagar geta deilt með okkur sínu ferli til sjálfsuppeldis. Slík dæmi geta hjálpað okkur að læra um kærleiksríka hegðun og samtöl á milli okkar innra foreldris og innra barns. Ásamt viskunni, ástinni og ábyrgðinni sem felst í tólf sporum og tólf erfðavenjum CoDA er kærleiksríkur Æðri máttur okkar besti kennari.

Hvað eru mörk?

Mörk eru ákveðin takmörk eða landamæri. Í CoDA merkja mörk hin ímynduðu landamæri í kringum líkama, anda, orku, hegðun, hugsanir og tilfinningar hvers einstaklings. Við setjum mörk til að gæta öryggis okkar, þæginda og sjálfsvirðingar. Ef einhver fer yfir mörkin okkar, við sjálf eða aðrir, upplifum við margskonar óþægindi. Þannig notum við mörk til að gæta að okkur sjálfum og sýna öðrum virðingu.

Við gerum greinarmun á ytri og inni mörkum. Í ytri mörkum er áhersla á líkamlega og kynferðislega þætti. Innri mörk snúa að því að vernda tilfinningalega, geðræna og andlega velferð okkar. Ef mörk okkar eru ósködduð og virk getum við sagt: „Ég veit hvar ég enda og þú byrjar,“ „Ég veit hvað kemur mér við og hvað kemur mér ekki við,“

„Ég átta mig á hverju ég ber ábyrgð á og hverju ekki,“ og „Ég er meðvituð/aður um hvað er og er ekki þægilegt og öruggt fyrir mig.“ Dæmi um líkamleg (ytri) mörk er hinn persónulegi þægindarammi: fjarlægðin sem er þægileg á milli tveggja manneskja. Ef við þekkjum ekki manneskju finnum við kannski til óöryggis ef manneskjan kemur of nálægt, reynir að faðma okkur eða snertir okkur líkamlega. Þegar við lokum eða læsum dyrum til að hafa næði eða segjum einhverjum að við viljum ekki knús erum við að setja líkamleg mörk svo við finnum til öryggis. Líkamlegu mörkin okkar (þægindaramminn) geta verið sveigjanleg. Þau geta verið breytileg í mismunandi samböndum og geta breyst innan sambands vegna aðstæðna. Við erum öll einstök og aðeins við getum ákveðið hvaða líkamlegu mörk eru örugg og viðeigandi fyrir okkur.

Við erum líka ábyrg fyrir og höfum rétt á að ákveða kynferðisleg mörk. Eins og stendur í handbók nýliða: „Mælt er með heilbrigðum og öruggum kynferðislegum mörkum frá upphafi í CoDA. Ekki er viturlegt að hefja nýtt kynferðislegt eða rómantískt samband þegar byrjað er í CoDA. Að deyfa sársauka vegna mislukkaðs meðvirks sambands með því að byrja strax í nýju sambandi er hluti af sjúkdómnum. Að halda sig frá nýjum kynferðislegum samböndum er góð leið til að binda enda á vanvirka hegðun nógu lengi til að finna út úr því sem er að gerast innra með okkur.“

Sum okkar gætu hafa upplifað kynferðislega misnotkun á einhverjum tímapunkti í lífi okkar og þekkja kannski ekki heilbrigð kynferðisleg mörk. Í bata tökum við okkur tíma í að kynnast okkar sanna sjálfi og ákveða hvað er öruggt og þægilegt fyrir okkur sjálf. Við tökum okk-

ur líka tíma til þess að kynnast mögulegum maka áður en við ákveðum hvort það sé viðeigandi að hefja kynferðislegt samband við þá manneskju. Jafnvel þótt við höfum átt í kynferðislegu sambandi við einhvern höfum við rétt á að segja „nei“ við frekari kynlífsathöfnum. Enginn á rétt á því að vera með kynferðislega tilburði við okkur án okkar samþykkis. Við þurfum ekki að taka þátt í neins konar kynferðislegum athöfnum sem okkur finnast óöruggar, óviðeigandi eða óþægilegar. Við höfum alltaf rétt á að segja „nei“ eða að segja einhverjum að stoppa hvenær sem er, fyrir eða á meðan á kynferðislegri athöfn stendur.

Innri mörk okkar skilgreina og innihalda einstök persónuleg einkenni hugsana okkar, tilfinninga, skoðana, hegðunar, hugmynda og trúar. Mörk hjálpa okkur að þekkja, heiðra og virða einstaklingsbundnar langanir okkar, þarfir og þrár. Þau hjálpa okkur að aðgreina okkur frá öðrum og veita okkur öryggi í nánum samskiptum við aðra. Ef einhver ræðst á okkur munnlega viðhöldum við innri mörkum okkar og sýnum sjálfstæði með því að tjá hugsanir okkar og tilfinningar gagnvart hegðun viðkomandi á hófsaman hátt með því að nota „ég“-staðhæfingar. Við getum einnig valið að svara ekki og í hljóði minnt okkur á að það hvernig önnur manneskja hegðar sér snýst um hana sjálfa, ekki um okkur. Ef einhver ber upp á okkur okkar eigin hegðun notum við innri mörkin til þess að hlusta á það sem viðkomandi segir. Við tökum ekki inn á okkur það sem sagt er fyrr en við höfum ákvarðað hvort eitthvað af því eigi við um okkur. Ef við höfum gert á hlut annarrar manneskju bætum við fyrir það. Í hvoru tilvikinu sem er minnkar sjálfsvirði okkar ekki því við höfum viðhaldið innri mörkum okkar.

Við notum innri mörk okkar á margvíslegan hátt. Dæmi um það er að ákveða hve miklum persónuupplýsingum, svo sem persónulegri fjármálasögu, við deilum með öðrum. Að sama skapi, forðumst við að kafa ofan í einkamál annarra. Okkur gæti dauðlangað að spyrja spurninga eða segja eitt-hvað við einhvern en við gerum það ekki því við vitum að einkalíf annarra er okkur óviðkomandi.

Þegar við höfum heilbrigð innri mörk gerum við okkur grein fyrir því að hver einstaklingur er ábyrgur fyrir eigin tilfinningalegu, geðrænu og andlegu mörkum. Við leyfum okkur sjálfum og öðrum að hafa eigin hugsanir, tilfinningar, skoðanir, hegðun, hugmyndir og trú. Með virkum mörkum getum við uppfyllt þarfir okkar án þess að traðka á getu annarra til að uppfylla sínar þarfir. Innri mörk okkar geta verið sveigjanleg og við ákveðum hvert fyrir sig hvað er öruggt og þægilegt.

Við erum þau einu sem getum sett eigin mörk. Við getum ekki ætlast til þess að annað fólk viðurkenni þau og virði ef það veit ekki af þeim. Það er á okkar ábyrgð að setja öðrum mörk á mildan en ákveðinn hátt og hafa í huga að ef einhver hefur ekki tekist á við eigið markaleysi mun viðkomandi sennilega ekki virða mörk annarra. Ef við verðum fyrir barðinu á einhverjum sem virðir ekki mörk okkar gæti verið nauðsynlegt að setja upp „vegg“ á milli okkar og þeirrar manneskju til að tryggja eigið öryggi. Á hinn bóginn gætu sum okkar forðast að mynda heilbrigð og ástrik sambönd með því að loka á einlæg samskipti við aðra. Við höldum kannski að við höfum sett mörk þegar við höfum í raun sett upp vegg sem geta hindrað okkur að eiga í heilbrigðum samböndum við aðra.

Að setja heilbrigð mörk er nauðsynlegt fyrir bata okkar. Þetta lærum við með því að fara á fundi, blanda geði við fólk eftir fundi, tala við trúnaðarmanneskju okkar, vinna sporin og taka þátt í þjónustu. Með leiðsögninni sem Æðri máttur veitir okkur setjum við heilbrigð mörk fyrir okkur sjálf og lærum að virða mörk annarra. Þá getum við myndað og viðhaldið heilbrigðum og ástrikum samböndum við okkur sjálf og aðra.

Hvað eru flækjutengsl?

Flækjutengsl verða í samböndum á milli fólks sem hefur ekki þróað með sér skýra sjálfsmynd og/eða mörk. Tilfinning hvers einstaklings fyrir heild og sjálfsvirðingu er samofin þeirri tilfinningu hjá hinum einstaklingnum. Það er sem þeir hafi aðeins eina sjálfsímynd og eigi í erfiðleikum með að fóta sig að fullu hvor án annars. Þegar við leitum til annarra til að skilgreina gildi okkar og samþykkjum þarfir þeirra, tilfinningar eða skoðanir sem okkar eigin erum við samofin. Staðhæfingar sem lýsa flækjutengslum eru t.d. „Ég myndi deyja án þín,“ „Þú ert mér allt,“ „Án þín er ég ekkert,“ „Ég þarfnast þín,“ eða „Þú gerir mig heila/n,“ og má finna í daglegum samræðum.

Flækjutengsl eru algeng á milli fjölskyldumeðlima, elskenda, vina og í umönnunaraðstæðum. Samband með flækjutengslum rúmar ekki einstaklingseinkenni [individuality], sjálfstæði, heild, eða persónulega valdeflingu. Flækjutengsl koma í veg fyrir heilbrigð sambönd við okkur sjálf og aðra og einnig okkar Æðri mátt vegna þess að athygli okkar beinist út á við, að einhverjum öðrum.

Mótefnið gegn flækjutengslum er að þróa með sér heilbrigð mörk, halda athyglinni á okkur sjálfum og vinna að því að skilgreina einstaka sjálfsmynd okkar, langanir, þarfir og skoðanir. Að rækta samband við okkar Æðri mátt, taka þátt í CoDA-fundum og nota tólf spor og tólf erfðavenjur í samböndum okkar við aðra hjálpar okkur að sleppa tökum af hegðun sem einkennist af flækjutengslum og verða heil.

Hvað er aftenging?

Aftenging er að losa sig frá eða aftengjast annarri manneskju, hópi fólks eða aðstæðum. Að aftengjast gerir okkur kleift að aðskilja okkur tilfinningalega og/eða líkamlega frá fólki, atburðum og stöðum til að öðlast heilbrigða og hlutlæga sýn. Ef okkur líkar ekki við hegðun annarra getum við aðskilið okkur og viðurkennt að við erum aðskilin frá þeim með okkar eigin sérstöku sjálfsmynd og mörk. Við leitumst við að aðskilja með kærleika og virðingu fyrir okkur sjálfum og öðrum, sérstaklega þegar við aðskiljum okkur frá fjölskyldu eða vinum. Við biðjum Æðri mátt um að hjálpa okkur að viðhalda mörkum okkar. Þó að okkur sé annt um aðra munum við að við berum ekki ábyrgð á hegðun annarra, né bera þeir ábyrgð á velferð okkar.

Hver er munurinn á aftengingu og forðun?

Önnur leið til að orða þetta gæti verið, „Hver er munurinn á því að sleppa tökunum og að flýja?“

Í CoDA er aftenging meðvituð ákvörðun tekin af sjálfs-umhyggju. Við veljum að aftengjast fólki tilfinningalega og/eða fara úr aðstæðum sem gætu skaðað okkur. Forðun er oft ómeðvituð, gömul bjargráð sem við notum til að forðast sjálfsábyrgð, hunsa fólk eða aðstæður, fela okkur fyrir sannleikanum eða flýja ábyrgð okkar. Forðun stýrist oft af ótta okkar við höfnun, reiði, vonbrigði, skömm eða að vera yfirgefin/nn. Aftenging er einfaldlega athöfn byggð á kærleika og styrk, á meðan forðun er byggð á ótta.

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 refsa 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 sjálfsásökunum 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 þýðir botnhegðun?

Botnhegðun er hægt að útskýra sem annaðhvort aðstæður eða ákveðin hegðunarmynstur sem eru líkleg til að virkja meðvirknina okkar. Til þess að viðhalda tilfinningalegu jafnvægi og stuðla að bata forðumst við þessar aðstæður og hegðun. Sem dæmi forðast alkóhólisti að drekka fyrsta sopann, spilafíkill forðast spilavíti, lóttómiða o.s.fr. og matarfíkill forðast mat eða hegðun sem veldur ofáti.

Fyrir meðvirkt fólk getur botnhegðun birst í margvíslegum og flóknum myndum eftir því hvernig við bregðumst við vegna sjúkdóms okkar. Við skoðum hegðun sem hefur

verið særandi eða skaðleg fyrir okkur sjálf og aðra. Það gæti sem dæmi verið að vera í sambandi með skaðlegu fólki, að setta sig við kynlíf í staðinn fyrir ást, að reyna að bjarga öðrum, að þóknast öðrum á eigin kostnað, þráhyggjukenndar hugsanir, draumórar, að reyna að stjórna fólki eða aðstæðum og að fordæma okkur sjálf.

Við biðjum Æðri mátt um leiðsögn, tölum við trúnaðarmanneskju okkar, lesum andríkar bókmenntir og endurskoðum fjórða sporið til að endurnýja meðvitund okkar um þessa hegðun. Hvert okkar fyrir sig ákvarðar í hverju botnhegðun okkar felst. Við leitum að og búum til viðmiðun fyrir okkur sjálf – bataverkfæri sem hjálpa okkur að falla ekki í gildrur þessarar hegðunar. Ef við tökum meðvirkt bakslag og sýnum af okkur einhverja botnhegðun iðkum við sjálfsást með því að fyrirgefa okkur sjálfum. Ótti okkar og skömm dvínar þegar við verðum ábyrgari fyrir eigin hegðun og leggjum okkur fram um að breyta henni.

Hvað er skammarspíral?

Þegar við upplifum yfirþyrmandi tilgangssleysi, sinnuleysi eða örvæntingu höldum við að það sé engin lausn eða að sársaukinn taki engan enda. Tilfinningar okkar og hugrenningar öðlast sjálfstætt líf og við finnum fyrir einangrun, höfnun eða að við séum kjánaleg og vitlaus. Við gætum ávítt okkur sjálf eða lagt okkur enn harðar fram um að standa undir væntingum annarra, hegðað okkur á óheilbrigðan hátt í kynlífi, borðað óhóflega eða svelt okkur á þráhyggjukenndan hátt eða reynt að flýja aðstæður með

því að forðast fólk. Öll þessi hegðun veldur því að neikvæðar tilfinningar magnast upp og við finnum meiri sársauka og örvinglun. Við köllum þetta skammarspíral. Án inngríps vindur skömmin enn frekar upp á sig og getur leitt til krísuástands.

Til að vinna á móti skammarspíral er mikilvægt að leita eftir leiðsögn og stuðningi – hjá Æðri mætti, trúnaðarmanneskju og vinum í bata sem dæma okkur ekki. Að skrifa um hugsanir okkar og tilfinningar, tala við fólk sem við treystum, fara á fundi og hlúa að okkar innra barni með jákvæðum staðhæfingum getur hjálpað til við að minnka skömmina. Með bata veljum við að einbeita okkur að styrkleikum okkar og mögulegum lausnum til að endurheimta sjálfsvirðingu og stíga inn í valdeflingu.

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 stjórnum 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.

Hvað er frávarp?

Frávarp er tegund afneitunar sem við notum til þess að takast á við óviðurkennda eiginleika og/eða óleyst mál, bæði í nútíð og fortíð. Það er eins og við séum myndvarpi og aðstæður og/eða manneskja í nútíðinni er í hlutverki skjás. Við getum varpað sársaukafullri minningu eða eiginleika sem við höfum afneitað yfir á þennan „skjá“ og sannfært okkur um að það sem við erum að „sjá eða upplifa“ sé raunveruleikinn.

Ein tegund frávarps er þegar við bregðumst við eigin fortíð með því að endurskapa óheilbrigt samband eða aðstæður úr æsku. Við tökum úppgerða tilfinningu/vandamál úr fortíðinni og höldum að það sé að gerast í núverandi sambandi. Í rauninni erum við ómeðvitað að varpa fortíð okkar á nútíðina.

Önnur tegund frávarps er þegar við færum tilfinningu úr úppgerðri fortíð eða óvelkominni nútíð, svosem reiði, yfir á aðra. Þegar við vörpum hegðun eða tilfinningum sem við höfum afneitað yfir á annað fólk getum við annað hvort sakað það um reiði eða við sannfærum okkur sjálf um að það sé reitt við okkur. Við gætum til dæmis logið að vini. Til þess að forðast að upplifa tilfinningarnar (eftirsjá, kvíða, sektarkennd, skömm) sem gætu fylgt því að viðurkenna lygina ásökum við þess í stað vininn um að

ljúga að okkur. Við viðhöldum afneituninni með því að saka aðra um hegðun sem er okkar að leiðrétta.

Hverjar eru líkamlegar og ofbeldisfullar birtingarmyndir misnotkunar og stjórnunar?

Sumir segja það auðvelt að koma auga á líkamleg og ofbeldisfull einkenni misnotkunar og stjórnunar. Við höfum rekið okkur á það að misnotkun og stjórnun hefur margar birtingarmyndir sem erfitt er að henda reiður á. Hér fyrir neðan höfum við tekið saman þrjár birtingarmyndir augljósrar og lúmskrar misnotkunar og stjórnunar 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.

Hrakyrdá/atyrða: Að beita öskrum, klúru orðbragði eða stöðugum bræðiköstum, að vanhvirða 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 fyr-

ir, 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 fýlu, 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 löngun 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 okkur sjálf „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 okkur sjálf 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? Sporin 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 sporin 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 vanda mála 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 náin 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 árátтуhegðun. Meðlimir í okkar félagsskap sem finna hjá sér annars konar árátтуhegðun eða fíkn ættu einnig að stunda víðeigandi 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 árátту, 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) víðeigandi tólf spora samtaka.

Sum okkar finna fyrir annarri fíkn áður en þau eru tilbúin að ná bata frá henni í víðeigandi 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 árátтуhegðun 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.

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

Margir meðlimir CoDA-félagsskaparins 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 félagsskaparins 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.