

TŘETÍ KAPITOLA

Návrh programu na uzdravení

Kodependence je matoucí a život pustošící problém, jehož řešení vyžaduje jednoduché, ale konkrétní činy. Mnoho z nás věří, že toto řešení je možné nalézt v rámci programu Co-Dependents Anonymous. Program CoDA zahrnuje společenství jako takové, setkání CoDA, sponzorství (patronát), literaturu, konference, konvence (obecné zásady), práci pro společenství, Dvanáct kroků a Dvanáct tradic CoDA.

Dvanáct kroků CoDA má svůj zdroj ve Dvanácti krocích Anonymních alkoholiků, které byly přizpůsobeny pro naše vlastní potřeby, stejně jako pro potřeby mnoha dalších dvanáctikrokových programů. Tyto koncepce využilo pro svůj život již mnoho milionů lidí na celém světě.

Tyto Kroky v sobě skrývají sílu a odvalu pro osobní uzdravení. Získáváme odhodlání pracovat na nich, jak nejlépe umíme. Jsme sami k sobě, k naší Vyšší Moci i k nějakému dalšímu člověku tak upřímní a čestní, jak jen dokážeme. Polovičaté pokusy o práci na Krocích nás často přivedou k pocitu vlastní porážky; změny, o které jsme usilovali, nám nemusí vydržet nadlouho.

Pokud se pokoušíme pracovat na Krocích sami, možná tím jen podporujeme a protahujeme svou izolaci – běžné kodependentní chování. Časem mnoho z nás začalo hledat láskyplnou pomoc těch, kdo již touto cestou prošli před námi - “sponzorů”, patronů v CoDA, kteří nám mohou nabídnout hlubší porozumění, dodávat nám odvahy a podporovat nás. Pomáhají nám pochopit, že tyto Kroky nemůžeme uskutečnit a naplnit ani rychle, ani dokonale; nejsou to žádná “rychlouška” řešení ([quick fixes](#)).

Dvanáct kroků nás pozvolna vede z cesty sebezničujícího chování směrem ke zdravým a láskyplným vztahům s Bohem, s námi samotnými i s druhými. Nabízí nám růst, priority pro naše vztahy a průvodce pro zdravý život plný lásky. Skrze jejich jednoduchou podstatu můžeme odhalit, kdo vlastně doopravdy jsme, a jak můžeme navázat zdravé a milující vztahy. Kroky nám pomáhají poznávat, jak naše dávné zážitky zneužívání, týrání a zanedbávání v minulosti zformovaly a posilovaly naše kodependentní chování a náš životní styl. Naučíme se, jak odevzdat tu moc, kterou jsme si svévolně přivlastnili, své závislosti a problémy, do rukou milující Vyšší Moci. Svěříme svůj život, svou vůli a své uzdravení do péče této Vyšší Moci.

Přijali jsme zodpovědnost za své kodependentní chování, které neustále posilovalo destruktivní vzorce v našem životě. Rostli jsme v pokoře, když jsme se poučili o vlastních nedostatecích a charakterových vadách a rozpoznali jsme vlastní schopnosti, dovednosti a úspěchy. Z této pozice pokory se snažíme udělat vše, co je v naší moci, abychom napravili své chyby. Snažíme se také dokončit práci, která nám pomáhá uzdravit naše rány, a snad i rány těch, kterým jsme my ublížili.

Ve své práci na Krocích usilujeme o to, abychom si udrželi svou každodenní odpovědnost za vlastní chování. Učíme se posilovat a prohlubovat svůj vztah s Vyšší Moci. Daleko svobodněji se spoléháme na svou Vyšší Moc, co se týče naší vlastní pravé ceny a hodnoty, i co do kvality našich životů. Konečně, zjišťujeme, že pokud si chceme udržet to, co jsme prostřednictvím své práce na Krocích získali, je potřeba, abychom své zkušenosti, svou sílu i naději předávali dalším, těm, kteří stále ještě trpí svou kodependencí.

Naše putování těmito Kroky může být tou nejtěžší prací, o kterou jsme se kdy pokusili; přesto odměna a uzdravení, které získáme, jsou neocenitelné. Časem se Kroky stanou nedílnou

součástí našeho denního života, tím, jak se je budeme snažit používat ve všech našich záležitostech a životních situacích.

Níže je uvedeno Dvanáct kroků, což je program, který sdružení Co-Dependents Anonymous doporučuje pro osobní uzdravení z kodependence:

1. Přiznali jsme svoji bezmocnost nad jinými - naše životy začaly být neovladatelné.
2. Dospěli jsme k víře, že síla větší než naše může obnovit naše duševní zdraví.
3. Rozhodli jsme se předat svoji vůli a svůj život do péče Boha, *tak jak ho my sami chápeme*.
4. Provedli jsme důkladnou a nebojácnou morální inventuru sami sebe.
5. Přiznali jsme Bohu, sami sobě a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých chyb.
6. Byli jsme zcela povolní k tomu, aby Bůh odstranil všechny tyto naše charakterové vady.
7. Pokorně jsme ho požádali, aby naše nedostatky odstranil.
8. Sepsali jsme listinu lidí, kterým jsme ublížili a kterým to chceme nahradit.
9. Rozhodli jsme se provést nápravu svých činů vůči všem těmto lidem ve všech případech, kdy to podmínky dovolí, s výjimkou situací, kdy toto počínání by jim nebo jiným uškodilo.
10. Pokračovali jsme v provádění osobní inventury, a když jsme chybovali, pohotově jsme se přiznali.
11. Pomocí modlitby a meditace jsme zdokonalovali svůj vědomý styk s Bohem, *jak jsme ho chápali my*, a modlili se pouze za to, aby se nám dostalo poznání jeho vůle a síly ji uskutečnit.
12. Výsledkem těchto kroků bylo, že jsme se spirituálně probudili a v důsledku toho jsme projevíli snahu předávat toto poselství ostatním alkoholikům a uplatňovat tyto principy ve všech našich záležitostech.

Na první pohled se některým z nás jeví tyto Kroky jako naprosto zdrcující úkoly, které nikdy nebudeme moci dokončit. Jiní je vnímají jako rychlé a jednoduché instrukce, podle kterých se mohou zařídit během jednoho odpoledne nebo nejvýš pár dnů. Další se jim prostě zcela vyhýbají až do té doby, kdy se začnou cítit přetíženi krizemi a svým kodependentním chováním. Nakonec, pokud chceme, aby se naše životy zlepšily, musíme dospět k odhodlání pohnout se kupředu a přijmout tyto Kroky za vlastní jako součást našeho osobního uzdravení.

První krok

Přiznali jsme svoji bezmocnost nad jinými - naše životy začaly být neovladatelné.

O bezmocnosti – Až do nynějška jsme ke svým životním problémům přistupovali s použitím sebekontroly, ulpívavého myšlení a vlastního

zatemněného uvažování. Když se naše vztahy zhroutily, mnozí z nás se prostě snažili ještě víc a používali pomstychtivě celý svůj arsenál chybných informací. Naše svévole a umíněnost na sebe brala různé podoby. Byli jsme panovační. Snažili jsme se zavděčit se druhým. Přizpůsobovali a podřizovali jsme se. Rebelovali jsme. Obviňovali. Zraňovali jsme sebe a zraňovali jsme druhé. Někteří se dostali až na hranici nepřičetnosti nebo smrti, dříve než byli ochotni připustit svou bezmocnost. A celou tu dobu jsme byli přesvědčení, že jednáme správně. Kde tedy byl úspěch?

O neovladatelnosti. - Je dosti pravděpodobné, že v době, kdy jsme se obrátili o pomoc k CoDA, byly už naše životy mimo naši kontrolu. Všechny ty dovednosti a schopnosti poradit si, na které jsme se celý život spoléhali, přestaly fungovat. Stali jsme se oběťmi nutkavého způsobu chování, které bylo ve své nenápadnosti tak mocné a ničivé, že je nemohly zlomit žádné běžné prostředky. Naše životy byly vskutku neovladatelné. Právě to byla ta chvíle, kdy se naše staré představy začaly rozpadat a my jsme se začali otvírat možnosti, že možná existuje nějaký jiný způsob života.

Výňatek z letáku První krok (Step One) Co-Dependents Anonymous, Inc.

Každá cesta začíná tím prvním krokem. Naše cesta osobního uzdravení v CoDA začíná Prvním krokem CoDA.

Abychom porozuměli rostoucímu zpusošení plynoucímu z naší bezmocnosti a neovladatelnosti života, musíme prozkoumat svou vlastní minulost a také to, jak jsme dospěli až k tomuto bodu. Možná jsme zdrceni rozvodem, rozchodem nebo smrtí milované osoby. Možná jsme se pokusili o sebevraždu, nebo jsme pomalu klesali na dno pod vlivem alkoholu či drog. Mnozí jsou zdrceni a vyčerpaní. Jakmile jsme se rozhodli změnit se, započali jsme svou cestu k uzdravení Prvním krokem – krokem přiznání (připuštění) a přijetí.

Tento krok nám pomáhá poznávat náš životní příběh zkušeností, pocitů a způsobů chování, odhalit, jak jsme se vyhýbali sobě, druhým lidem i okolnostem, jak jsme sebe i ostatní ovládali a manipulovali. Poznáváme, jak jsme se sami sobě stali svou Vyšší Mocí, nebo jak jsme do této role stavěli druhé. Začínáme chápat, že Bůh nám nedal právo ovládat a kontrolovat chování druhého člověka, ale že jsme byli obdařeni zodpovědností, abychom stanovili vlastní limity a hranice ve svých vztazích s druhými. Abychom hlouběji prozkoumali způsob, jakým jsme ovládali sebe a ostatní, a jakým jsme se jim i sobě vzdalovali a vyhýbali, podíváme se blíže na svůj dosavadní život. Sami sobě položíme následující otázky a zamyslíme se nad tím, jestli a jak se vztahují na náš život:

Jaké zanedbávání či zneužívání a špatné zacházení jsem zažil/a v průběhu svého vyrůstání?

Kde jsem se naučil/a sklonit hlavu, když se se mnou nebo s někým druhým špatně zacházelo, nebo byl někdo zanedbáván, a proč?

Kdo v mém dětství se ke mně nebo k druhým choval tímto způsobem, nebo mi nařizoval, abych o tom nemluvil/a a nesděloval/a své pocity s tím spojené?

Kde jsem se naučil/a, že vyhýbat se druhým je bezpečnější než se s lidmi stýkat, být angažovaný ve vztahu?

Kde jsem se naučil/a ovládat a kontrolovat druhé, abych se sám/sama mohl/a cítit dobře?

Z čeho, jak jsem se dozvěděl/a, že nejsem dost dobrý/á, nebo že jsem lepší než druzí?

Kdy, kde a jak jsem se naučil/a popírat své vlastní myšlenky, pocity a potřeby kvůli druhým, nebo naopak, vyžadovat, aby se svět točil kolem mě?

Jak jsem se dozvěděl/a, že nemám nikdy mluvit o rodinných tajemstvích, a proč?

Kde jsem se naučil/a chovat způsobem odmítavým, přehlíživým a/nebo zraňujícím, způsoby, které jsou intelektuálně, emocionálně, fyzicky, sexuálně a/nebo duševně škodlivé?

Kde jsem se naučil/a projevovat takové způsoby chování, které je obvykle vyjadřováno v extrémech od mlčení k násilnosti?

Jak jsem se naučil/a dovolovat, aby se někdo tímto způsobem choval ke mně?

Kde a jak jsem se naučil/a, že budu-li mít nějaký vztah, dopomůže mi to k naplnění?

Naučil/a jsem se tyto věci skrze slova nebo činy druhých? Pokud ano, čí slova a činy to byly?

*Jak jsem dospěl/a k tomu, že jsem začal/a život **přežívat** s pomocí kodependentních způsobů chování, místo abych život **žil/a** v pocitu svobody?*

Co ve skutečnosti doopravdy cítím ve vztahu ke všem těmto otázkám?

Tím, že si zodpovíme tyto otázky, získáme porozumění tomu, jak se v průběhu našeho dětství vyvinula naše bezmocnost; ale vědět pouze toto nestačí. Musíme vidět, jak neovladatelné se stalo kodependentní chování, které jsme si přinesli do našich dospělých životů.

Pro prozkoumání našich neovladatelných kodependentních vzorců chování jsme shledali užitečným znovu si pročíst první kapitolu a její nástin projevů popírání, nízké sebeúcty, kontroly a přizpůsobování. Jmenovitě si sestavíme seznam těch projevů, které charakterizují naše kodependentní chování v dospělosti. Je důležité, abychom byli sami k sobě čestní a upřímní, abychom mohli změnit onu neovladatelnost.

Probádáním bezmoci našeho dětství a neovladatelnosti naší dospělosti se stáváme schopnější lépe pochopit naše osobní životní dědictví. Pomalu mizí naše popírání vlastní kodependence a vzrůstá naše přijetí, a jsme schopnější vidět vlastní destruktivní chování v dospělosti.

Je mimořádně důležité, abychom pamatovali, že náš První krok není určen k tomu, abychom přičítali vinu druhým nebo sobě samým. Není to žádný hon na čarodějnice. Pokud trváme na obviňování, znamená to, že reagujeme kodependentně a zůstáváme bezmocní.

Místo abychom se soustředili na obviňování, pokoušíme se znovu projít vlastní zkušenosti z dětství i z dospělosti, které jsou kořeny nezdravého chování. Docházíme k poznání o tom, jak se naše bezmocnost a neovladatelnost vyvinuly v dětství a jak se postupně stále více projevovaly v dospělosti v našem chování i v našich vztazích. Jsme schopni připustit, že naše životy se stávaly stále nepřičetnějšími a bláznivějšími tím víc, čím víc jsme se snažili ovládat sebe i druhé nebo se sobě i jim vyhýbat. Spíše nežli bychom připisovali sobě nebo druhým nějakou vinu, stáváme se zodpovědnými za vlastní pocity o svých zážitcích z dětství i z dospělosti, stejně jako za naše stále se rozvíjející kodependentní chování.

Shledáváme užitečným sepsat si všechny ztráty, které jsme utrpěli v dětství a v dospělosti. Dovolíme sami sobě oplakat tyto ztráty a truchlit pro ně – pro tu bolest a hněv, které jsme zadržovali tak dlouho. Tak jak postupně uvolňujeme tyto pocity, začínáme také uvolňovat energii, která poháněla naše kodependentní chování. Vidíme nyní, že naše kodependentní projevy jako manipulace, ovládání a vyhýbání se nás přivedly pouze k zoufalství a beznaději.

Mnoho z nás sdílí svůj První krok s našimi sponsory (patrony) a přáteli z programu. Sdílíme naše zážitky z minulosti, ztráty a smutek. Tím, že tak činíme, začínáme uvolňovat emocionální hloubky naší bezmocnosti a neovladatelnosti. Jakmile jsme to udělali, můžeme začít přijímat vlastní minulost, myslet pozitivněji a jednat zdravějším způsobem jak se sebou samými, tak s druhými.

Tím, že porozumíme naší kodependentní bezmoci a neovladatelnosti našich životů a přijmeme je (smíříme se s nimi), otvíráme dveře možným řešením. Připouštíme, že naše nejupřímnější snahy v této oblasti selhaly a že potřebujeme větší pomoc, než jsme schopni získat našimi omezenými prostředky.

Z této pozice připuštění a přijetí jsme nyní připraveni obrátit se o pomoc k Moci větší než ta naše, aby nám navrátila duševní zdraví a vyrovnanost.

Druhý krok

Dospěli jsme k víře, že síla větší než naše může obnovit naše duševní zdraví.

Dospěli jsme k víře – Na počátku jsme dospěli k víře prostřednictvím setkání a naslouchání. Slyšeli jsme, jak druzí popisují svůj vztah k Vyšší Moci. Všimli jsme si, že ti, kteří udržovali pravidelné spojení s touto Mocí, získávali to, co jsme sami hledali – UZDRAVENÍ... Protože jsme byli členy Dvanáctikrokového programu, záleželo jen na nás, jakou povahu a formu tato Moc pro nás bude mít... Začali jsme být ochotni připustit myšlenku, že by mohlo existovat “něco”, co by pro nás mohlo udělat to, co my sami pro sebe udělat nemůžeme.

Obnovit naše duševní zdraví – S pomocí ostatních lidí v programu jsme začali daleko jasněji pohlížet na vlastní chování. Ve Druhém kroku jsme odhalili velikou pravdu: že pokračovat v sebedestruktivním jednání, bez ohledu na to, jak dobře myšlené podle nás bylo, je nesmyslné a šílené. A jakmile se toto chování stalo nutkavým, jakákoli naše představa, že je stále můžeme ovládat vlastními silami, byla stejně tak nesmyslná a šílená.

Být čestní a pravdiví sami k sobě bylo někdy bolestné. Odměna však byla velkolepá. Čím více jsme dospívali k víře a objali jednoduchou a hlubokou pravdu, kterou nám tento Krok nabízí, tím více bylo povzbuzováno k životu ono semínko pokory, které se zrodilo přijetím naší bezmoci v Prvním kroku. Zakusili jsme tušení svobody a naděje skrze naši ochotu přijmout opravdovou Vyšší Moc. V tomto okamžiku se zrodila naše víra.

*Výňatek z letáku Druhý krok (Step Two)
Co-Dependents Anonymous, Inc.*

V Prvním kroku jsme odhalili selhání naší snahy hrát si na Boha. Dovolili jsme také ostatním, aby byli naším bohem. Poznáváme, že musíme hledat pomoc nad námi i nad těmi, kterým jsme svěřili autoritu. V tomto hledání se stáváme připraveni přijmout víru v Sílu větší než my sami - v Sílu, která nám může navrátit duševní rovnováhu a zdraví.

Ve Druhém kroku začínáme formovat nebo posilovat tuto víru. Pro ty z nás, kdo dosud neznají žádnou Vyšší Moc, to znamená vstoupit do nového podivuhodného vztahu. Pro ty, kdo již mají osobní vztah s Vyšší mocí, může tento Krok být pomocí k posílení slabších stránek tohoto vztahu.

Skrze naši práci na Prvním kroku jsme odhalili, že jako děti jsme možná často v modlitbě prosili o Boží pomoc, ale zanedbávání nebo zneužívání a týrání stále pokračovalo. Osoby představující v našem životě autoritu byly často buď pro nás nedostupné, nebo soustředěné

(pohlčené) na své vlastní závislosti a kodependenci. Jako dospělí jsme se snažili zanechat tyto okolnosti (skutečnosti) za sebou, abychom nakonec zjistili, že chování v našich dospělých vztazích je buď velmi podobné, nebo se naopak pohybuje v opačném extrému.

Sice se i nadále modlíme k Bohu, ale nic se nezmění, dokud se neodvrátíme od vlastních závislostí a od lidí, kterými jsme posedlí. Možná se v touze po řešeních, pokoji, naději a prožitku vlastní identity a hodnoty stále obracíme k druhým lidem. Cítíme se stále bezcennější, protože naše lidství nám nedovolí stát se sami sobě Vyšší Mocí; nebo tuto moc nad sebou dáváme druhým. Máme jen několik málo možností; a jenom jedna z nich nám nabízí svobodu, sílu a poklid, které tak zoufale potřebujeme.

Někteří z nás přicházejí do CoDA již s vírou v milujícího Boha. Možná cítíme Boží láskyplnou přítomnost i v těžkostech a trápení; možná ale také věříme, že Bůh nás v dobách nouze opouští. Mnohdy také náš stud způsobuje, že věříme, že nejsme dost dobří, abychom si mohli nárokovat Boží lásku, dobrotu a milost.

Jiní mají jen minimální nebo vůbec žádnou představu Vyšší Moci, anebo buď zapomněli, nebo zavrhlí své někdejší pojetí Boha.

Projdeme-li si znovu druhou a třetí kapitolu, pomůže nám to ujasnit si své představy o Vyšší Moci. V našem dětství mohla mít naše Vyšší Moc podobné osobnostní charakteristiky jako osoby obdařené autoritou v našem tehdejší životě. A možná nám občas Bůh dosud připomíná nějakou trestající nebo zostuzující (zahanbující) osobu, nějakého tyranského duchovního vůdce, člena rodiny nebo přítele. Domníváme se, že pomůže, když si sestavíme seznam osobnostních charakteristik a vlastností takové Vyšší Moci, se kterou máme nebo chtěli bychom mít vztah. To nám může pomoci určit, zda jsme nepřenesli osobnostní charakteristiky a vlastnosti z našich dřívějších nebo současných tyranů na naši Vyšší Moc. Abychom tomuto konceptu lépe porozuměli, hovoříme o tom s ostatními členy CoDA a učíme se z jejich zkušeností. Někteří lidé si za svou Vyšší Moc vybírají přírodu, vesmír nebo svou domovskou skupinu CoDA. Jiní si vyberou, obnoví nebo posílí víru ve Vyšší Moc podle určitého náboženského přesvědčení. Pozorujeme, že zápasí zrovna tak jako my sami, a že zažívají ve svých životech i ve vztazích s Bohem i s druhými mnohé zázraky, často i navzdory vlastním pochybnostem a obavám. Dozvídáme se o jejich duchovních objevech a o tom, jak Bůh pracuje v jejich životech, dokonce i když ignorují Boží přítomnost. Slyšíme vyprávět, jak se jejich životy obnovují a uzdravují skrze víru a dokonce i skrze Boží zásah, někdy tváří v tvář život ohrožujícím situacím. Pro některé lidi může být obtížné vložit svou víru a důvěru ve Vyšší Moc, protože to znamená opustit své iluzorní záruky a ochrany. Znamená to věřit, nebo chtít věřit, že Síla větší než ta naše může pro nás udělat to, co nemůžeme pro sebe udělat my sami.

Pamatujeme, že ve Druhém kroku se od nás žádá pouze věřit, nebo chtít věřit, že síla větší než naše může obnovit naše duševní zdraví. Nechce se po nás, abychom uvěřili v osobního Boha někoho druhého, abychom přijali nějaké náboženství nebo duchovní koncept. Musíme svou Vyšší Moc vnímat jako něco správného, pravdivého a bezpečného. Svou Vyšší moc si musíme vybrat sami, a sami si vytvořit její pojetí. Když začneme svou víru obracet k tomuto obnovenému nebo zcela nově ustavenému vztahu, začneme pociťovat úlevu a nové tušení naděje. Už nebudeme potřebovat ovládat a kontrolovat sebe ani druhé, ani se sobě či druhým vyhýbat. Začneme tento vztah stavět na první místo, abychom získali sílu a pokoj, které jsou nezbytné k dosažení uzdravení a stavu, v němž budeme život žít a ne pouze přežívat.

Ve Druhém kroku zažíváme nově nalezenou víru a zodpovědnost. Naše Vyšší Moc nebude dělat naši práci na uzdravení za nás; musíme sami učinit to, co na nás jest. Každý den se musíme snažit obnovovat a posilovat svůj vztah s Vyšší Mocí, a sdílet naše nově upevněné zkušenosti, sílu a naději s ostatními kodependentními.

S pomocí milující Vyšší Moci jsme nyní připraveni započít Třetí krok.

Třetí krok

Rozhodli jsme se předat svoji vůli a svůj život do péče Boha, tak jak ho my sami chápeme.

Rozhodli jsme se - Přiznali jsme si svou bezmocnost nad kompulsivním (nutkavým) chováním, které jsme tak dlouho praktikovali. Začali jsme věřit, že nějaká Vyšší Moc by je mohla odstranit. Následující Krok byl zjevný. Pokud jsme uvěřili, že jsme bezmocní a že by nás Vyšší Moc mohla proměnit, proč to nepřijmout? Proč nedat Bohu šanci tam, kde my jsme selhali? A kromě toho, co jiného bychom ještě mohli ztratit než svou bídu?

Svoji vůli a svůj život - Naše staré představy se opět objevily, aby nás stáhly k návratu k naší umíněnosti a svéhlavosti. Znovu jsme se pokoušeli hrát si na Boha ve vlastním životě i v životech druhých. Staré pochybnosti se občas vynořily, aby se staly pokušením pro naše nové myšlení. Začali jsme věřit, že i když snad tento program funguje pro ostatní, my jsme odlišní. Začali jsme pochybovat o naší schopnosti se změnit, ztráceli jsme naději.

Tato zkušenost nás dovedla k poznání, že tento program uzdravení není nějaké „plácnutí do vody“, nebo něco docela příjemného, co se dá zvládnout za jedno zábavné odpoledne. Tento program představuje naši příležitost žít jako celistvá lidská bytost. A pokud tohle je to, co opravdu chceme, musíme se rozhodnout udělat pro to všechno - i kdyby to mělo znamenat poprosit Boha o pomoc více než jednou.

*Výňatek z letáku Třetí krok (Step Three)
Co-Dependents Anonymous, Inc.*

V tomto kroku pokračujeme v rozvíjení a posilování našeho vztahu s Bohem.

Zastavíme se a přečteme si tento krok, a to, co nám navrhuje. Zamýšlíme se nad jeho moudrostí a nad tím, co cítíme ve vztahu k odevzdání se.

Žádá se od nás, abychom se rozhodli odevzdat se ve všem, co se týká nás i druhých. Musíme se rozhodnout, zda jsme schopni důvěřovat Bohu, že se postará o všechno, co je pro nás drahocenné a důležité. Pro mnoho z nás není lehké dopracovat se k důvěře. Léta jsme svou víru a naději vkládali v sebe samy a ve druhé. Spoléhalí jsme na všechno možné (kromě naší Vyšší Moci), že nám zajistí pokoj, štěstí a pocit uspokojení.

Ovládání věcí nebo naopak vyhýbání se jim vyžadovalo od nás spousty času, pozornosti i energie. Víme, že jsme se zřekli sami sebe a dali jsme druhým moc nad naším tělesným i duševním dobrem. Někteří z nás se modlí a doufají, že jim Bůh pomůže. Ale dokud se opravdu z hloubi duše neodevzdáme, naše kodependence pokračuje.

Při práci na Prvním a Druhém kroku jsme zjistili, že naše metody ovládání a vyhýbání se věcem už nefungují a že ostatní už nejsou zodpovědní za naše štěstí a dobro. Pochopili jsme, jak je naše hraní si na Boha nebo přenášení Jeho moci na druhé krátkodeché, bolestivé a ve svých důsledcích sebezničující. Získali jsme lepší nebo zcela nové chápání Moci vyšší než ta naše. Dokud ale neobrátime k Bohu svou emocionální pozornost, jsme stále svázáni svými kodependentním myšlenkami, pocity a chováním.

Možná nás děsí představa, že bychom měli dovolit Bohu, aby se staral o nás i o ostatní lidi v našem životě. Co když Bůh neudělá to, co považujeme za nejlepší? Co když věci nepůjdou podle našeho přání? Co když se „oni“ nezmění? Co se stane, když se po změně, která se s námi v procesu uzdravování stane, nebudeme druhým líbit?

Protože jsme kodependentní, náš strach je pochopitelný. Tvoří totiž pozadí naší intenzivní potřeby ovládat i stranit se - ať už jde o nás samotné, nebo o druhé. Když se snažíme vzdát se těchto našich metod ovládání a vyhýbání se, tyto obavy často vyplynou na povrch a my se musíme emocionálně střetnout s naším duchovním dilematem. Ve chvíli, kdy čelíme těmto svým obavám, ocitáme se na křižovatce: Vrátime se znovu k tomu, abychom si hráli na Boha ve vlastním životě i v životě druhých, anebo předáme svou vůli i svůj život do péče Boha, tak jak Ho chápeme?

Pamatujme, že jsme žádání pouze o to, abychom učinili rozhodnutí. Nechce se po nás, abychom okamžitě pocítili naprostou víru a dokonalou důvěru v Boha. Naše schopnost důvěřovat zdravým způsobem byla velmi pravděpodobně negativně ovlivněna kodependencí v našem životě. Nemůžeme čekat, že uděláme takové rozhodnutí bez jakýchkoli výhrad, zaváhání nebo strachu.

Abychom mohli bojovat s naším strachem, požádáme Boha o odvalu a sílu. Budeme hledat podporu a porozumění u svých sponzorů a přátel z programu CoDA. Někteří si možná vyčlení zvláštní čas a místo, aby dokončili tento krok. V každém případě, až budeme připraveni, shledáme, že nám pomůže následující modlitba:

Bože, odevzdávám Ti vše, co jsem a co budu, abys to uzdravil a řídil. Učiň novým tento den, kdy odevzdávám všechny své úzkosti a obavy, protože vím, že Ty jsi se mnou. Prosím, pomoz mi, abych se otevřel Tvé lásce, abych Tvé lásce dovolil, aby uzdravila má zranění, a abych jí také dovolil, aby proudila ve mně a skrze mne ke všem v mé blízkosti. Kéž se dnes i vždycky děje Tvá vůle. Amen.

Jakmile učiníme toto rozhodnutí, naše strachy, obavy a výhrady ustoupí, a náš vztah s Bohem se rozvíjí. Když dále pokračujeme v práci na uzdravení a opakovaně zažíváme, jak nám Bůh pomáhá změnit naše kodependentní chování, naše důvěra roste. Máme daleko zdravější vědomí duševní i tělesné pohody. Náš sklon ovládat a vyhýbat se - jak ve vztahu k druhým, tak ve vztahu k sobě - se zmenšuje.

Postupem času, jak stále více opouštíme své chování typu ovládání-vyhýbání se a přenášíme ohnisko své pozornosti a svou energii na své vlastní osobní uzdravení, nejsme už tak zahlceni životními okolnostmi. Zažíváme stále rostoucí pocit poklidu. Daleko účinněji také svěřujeme životy druhých do Božích rukou.

Možná si ani neuvědomíme, jak dramatickým změnám došlo v našem životě a životních okolnostech, protože jsou často velmi nenápadné. Dochází k nim den po dni, a my je ani nemusíme pozorovat. Když si uděláme přehled o tom, jak daleko jsme pokročili během posledního měsíce, šesti měsíců, roku či dokonce let, může nás to ujistit o neustálé Boží přítomnosti a péči.

Můžeme zažít situace, ve kterých jsme přesvědčeni, že Bůh nemůže nebo nechce pomoci. Může se stát, že se vrátíme ke svým předchozím kodependentním vzorcům přežití. Když se na ně lépe podíváme, zjistíme, že strach, stud či strach ze studu jsou znovu aktivní. Můžeme se vrátit na cestu k poklidu modlitbou o Boží pomoc a vedení, rozhovory se svými sponzory a přáteli z programu a tím, že si znovu projdeme tyto první tři Kroky.

Den za dnem posilujeme svůj vztah s Bohem. Tím, že tento vztah klademe na první místo, stáváme se zodpovědnějšími za své uzdravení. Považujeme za prospěšné obnovovat denně naše rozhodnutí svěřit svou vůli a svůj život do Boží péče.

Pokud v tom neustále pokračujeme, naše důvěra a spoléhání se na Boha roste. A s pomocí naší Vyšší Moci, programu CoDA a péče a podpory našich sponzorů a přátel z programu můžeme usilovat o vyrovnaný život, sílu a vyrovnaný poklid.

Když jsme tak ukončili své duchovní dilema a rozvinuli v sobě stále rostoucí důvěru v milující péči Boha, tak jak ho my sami chápeme, jsme připraveni začít uzdravovat svůj vztah k sobě samým. Počátkem tohoto uzdravujícího procesu je Čtvrtý krok.

Čtvrtý krok

Provedli jsme důkladnou a nebojácnou morální inventuru sami sebe.

Důkladnou a nebojácnou - „Důkladnou“ znamená pečlivě hledat, abychom našli něco ztraceného nebo skrytého; dozvědět se, uvědomit si, pátrat; provést důkladný průzkum. A „nebojácnou“ znamená odvážnou, statečnou, neohroženou. Jestliže „důkladný“ znamená hledat něco ztraceného nebo skrytého, jsme vskutku na pokraji velkého dobrodružství, objevení naší pravé podstaty. Ale to slovo „nebojácný“, to je jiná. Mnoho z nás stále věří, že není možné započít tento proces beze strachu. Útěchou jsou pro nás druzí, kteří cítili dříve totéž, co cítíme my. Poznali jsme, že nejsme sami, že na tuto cestu se vydáváme s Bohem, který nás laskavě a jemně povede celou cestu.

Morální inventuru sami sebe - první část tohoto Kroku definovala přístup, který jsme přijali při jeho realizování - důkladný a nebojácný. Druhá část Čtvrtého kroku nám dává ohnisko a směr. Tato inventura se bude týkat pouze nás samotných, a bude se týkat našeho osobního chování v tak mnoha životních situacích, kolik si jich jen budeme schopni vybavit. Slovo „morální“ má mnoho synonym; mezi nimi jsou slova jako poctivý, přímočarý, férový, otevřený. Poselství Čtvrtého kroku je jasné. Tato inventura nás samotných musí být poctivá a přímočará, nikoli kritická nebo hanlivá.

Pokud to má být opravdu důkladná inventura, musíme sepsat jak své klady, tak své nedostatky. Tímto způsobem získáme pravdivý a vyvážený obraz sebe samých. Pro některé z nás je těžší odhalit své dobré stránky než čelit vědomí vlastních chyb. Jiným shledání vlastních kvalit učiní celý úkol méně bolestným. Ať už jsou naše pocity ohledně těchto skutečností jakékoli, jsme vybízeni odhalit jak své klady, tak zápory, protože obojí je důležitou součástí důkladné inventury.

*Výňatek z letáku Čtvrtý krok (Step Four)
Co-Dependents Anonymous, Inc.*

Až dosud jsme se soustředili na vybudování nebo obnovení našeho vztahu s Bohem, tak jak jsme Ho chápali. Ve Čtvrtém kroku začínáme duchovní cestu uzdravení našeho vztahu s námi samými.

Mnoho vyznání, náboženství a filosofii mluví o očištění ducha, aby se mohl rozvinout. Stejně jako převařujeme vodu, abychom ji zbavili nečistot a uzpůsobili ji tak k pití, musíme také my projít takovým očištěním procesem, abychom mohli plněji pít z pramene života. Když jím projdeme, budeme daleko schopnější oddělit vlastní dobré kvality od našich nezdravých myšlenek a chování, a ocenit je.

Náš očištěný proces začíná poctivým a zevrubným sebezkoumáním prostřednictvím práce na Čtvrtém kroku. Od tohoto Kroku očekáváme, že skrze něj budeme pokračovat na naší cestě ke svobodě, a že nám pomůže stát se zcela tím, kým nás Bůh chce mít.

Čtvrtý krok se nám může zdát zdrcující a nepřekonatelný, protože často způsobuje, že vyplouvají na povrch vzpomínky, které jsme se snažili vytěsnit – zejména vzpomínky spojené s pocity bolesti, studu a viny. Znovu procházíme své předcházející tři Kroky. Připomínáme si svou bezmocnost a neovladatelnost vlastního života. Myslíme na sílu a naději, kterou zažíváme ve vztahu s naší Vyšší Silou. U našich sponsorů a ostatních přátel z CoDA hledáme podporu a vedení. Víme, že nejsme sami. Mnozí před námi dokončili tento Krok. Spoléháme se na Boha, že nás na této nelehké cestě do vlastního nitra povede.

Připomínáme si, že naše odvaha k dokončení tohoto kroku nepramení z nepřítomnosti strachu, ale z naší ochoty a odhodlání tímto krokem projít. Usilujeme o porozumění našim silným i slabým stránkám, našim kladům i nedostatkům, tomu, kdo doopravdy jsme a čím jsme se stali v důsledku naší kodependence. Hledáme porozumění, ne palivo pro oheň sebeztracení. ([fuel to fire self-condemnation](#))

Tento Krok je součástí našeho uzdravení - jakýsi druh emoční chirurgie, která vyžaduje jemnost a péči. Shledáváme užitečným odkázat na leták CoDA o Čtvrtém kroku pro získání lepšího pochopení věci, a doporučujeme hledat podporu, vedení i zkušenosti u našich sponsorů a přátel z programu.

K dokončení Čtvrtého kroku je k dispozici mnoho různých metod. Jedna z nich je znázorněna na straně XY. Při procházení našeho života, minulého i současného, sepíšeme seznam lidí, kteří byli zasaženi a ovlivněni naším kodependentním chováním. Do seznamu zahrneme Boha, sebe samé, naše partnery, děti, přátele, rodinné příslušníky, kolegy z práce a všechny, kdo se s námi účastní různých činností.

Do druhého sloupce vypíšeme naše kodependentní chování vůči každému z těchto lidí a v každém vztahu. Může být obtížné si vzpomenout na konkrétní specifické chování. Toto chování je definováno v pěti oblastech: emoční, fyzické, sexuální, duchovní a intelektuální. Naše chování mohlo zahrnovat například následující:

lhaní	distancování se	manipulování	trestání
vyhýbání se	snižování	zapírání	urážení
pasivita	hořkost	agresivita	zneužívání
zatrpklost	vměšování	zuření	přehnaná pozornost
opouštění	škádlení	posuzování	nesamostatnost

zanedbávání
mlčení

zostuzování
kontrolování

nenávisť

přehnaná snaha potěšit a zalíbit se

pronásledování

Výše uvedený seznam není všeobsažný; nabízíme jej pro zahájení průzkumu. Abychom byli opravdu poctiví a důkladní, musíme se sami sebe ptát, jestli jsme se k Bohu, sobě a ostatním chovali takovým nebo podobným způsobem. Zneužívali jsme druhé, opouštěli jsme je, vměšovali jsme se do jejich života, zanedbávali jsme Boha, sebe nebo druhé emocionálně, fyzicky, sexuálně, duchovně nebo intelektuálně? Protože jsme svým chováním možná reagovali nebo odpovídali na špatné chování druhých, je snadné racionalizovat nebo ospravedlňovat některé z našich kodependentních projevů. Když to ale uděláme, vede to jen k tomu, že si toto chování podržíme a pokračujeme v něm, místo abychom se stali za ně zodpovědnými a usilovali o jeho změnu.

Pak vytvoříme třetí sloupec, abychom si ozřejmili, jaké pocity doprovázely a poháněly toto kodependentní jednání.

Čtvrtý sloupec nám může pomoci pochopit důsledky našeho kodependentního jednání pro příslušnou osobu, pro nás samotné a pro vztah mezi námi a touto osobou.

V posledním sloupci si ujasníme výsledné pocity, které jsme měli z našeho jednání a jeho důsledků.

Na následující straně je znázorněn příklad takového přehledu.

<i>Osoba</i>	<i>Mé kodependentní chování a reakce</i>	<i>Pocity, které mě vedly k tomuto jednání</i>	<i>Důsledky pro tuto osobu, pro mě a pro náš vztah</i>	<i>Mé pocity ohledně mého chování a jeho důsledků</i>
matka	Vymýšlel jsem si lži, abych ji přiměl dát mi peníze, když jsem se třikrát octl finančně „na dně“	Stud nad tím, že jsem nezodpovědný ohledně vlastních financí. Strach z toho, co si o mně matka pomyslí. Strach a hněv nad tím, že musím být finančně zodpovědný a musím získat pomoc.	To, že jsem zanedbával vlastní finanční zodpovědnost, mě udržovalo ve finanční i emocionální závislosti na matce. Manipuloval jsem ji, aby byla finančně zodpovědná za mě. To mě v našem vztahu udržovalo v roli dítěte a ne rovnocenného partnera.	Smutek, stud, vina.
otec	Setrval jsem v zatrpklosti, hněvu a hořkosti kvůli tomu, jak mě sexuálně, slovně i fyzicky zneužíval, aniž bych hledal pomoc nebo se to snažil sám řešit (Když jsem byl s ním, předstíral, že je všechno v pořádku).	Strach, hněv a stud nad tím, že bych měl čelit těmto věcem. Strach z toho, že by mi nadával nebo mě zavrhl, kdybych mu řekl, že jsem členem CoDA nebo že podstupuji terapii. Strach, že dostanu v rodině nálepku blázna a „zlého hochy“.	Stále narůstající ztráta lásky a důvěrnosti s ním. Nebezpečí, že moje děti vyjádří za mě má emocionální tajemství ve vztahu k němu. Nepřipouštěl jsem si a zanedbával mé vlastní pocity ohledně tohoto. Měl jsem potřebu používat hněv, zatrpklost a hořkost, abych zakryl svou bolest, strach a stud z toho, že jsem byl zneužíván. Nenačil jsem se hájit sám sebe, ať už přímo vůči němu, nebo abych získal zdravým způsobem sílu postavit se hrubým lidem.	Osamělost, smutek, stud, strach, hněv.
Joan (manželka)	Udělal mi zlostnou scénku v parku a já jsem s ní pak několik dní nemluvil.	Strach a zděšení z její zuřivosti nebo z toho, že by mě opustila, kdybych se jí postavil. Strach, že by si mohla najít někoho jiného. Strach a hněv, že by ze mě udělala „toho špatného“.	Zanedbával jsem a přehlížel své vlastní pocity ohledně této věci. Zanedbával jsem sebe i tento vztah tím, že jsem nehájil sám sebe. Umožnil jsem jí, aby pokračovala ve svém vzteku. Ovládal jsem ji prostřednictvím mlčení. Prodlužoval jsem nedostatek	Osamělost, smutek, strach, stud, vina.

			důvěrnosti mezi námi tím, že jsem ji trestal mlčením.	
Bonnie (dcera)	Několik dní po scéně s Joan v parku jsem já „vypěnil“ na Bonnie a zdeptal jsem ji kvůli tomu, že nevynesla koš. Po tomhle se situace mezi mnou a Joan úplně srovnala.	Měsíce hněvu, zatrpklosti, bolesti a studu kvůli Joaniným záchvatům vzteku – pocity, které jsem nikdy s Joan nesdílel ani se je nijak nepokusil zpracovat.	Zanedbával jsem a přehlížel své pocity ohledně Joanina chování a záchvatů vzteku. Posílil jsem roli Bonnie jako mého emocionálního obětího beránka. Zvětšil jsem vzdálenost mezi námi. Posílil jsem Bonnie strach a nedostatek důvěry vůči mně. Posílil jsem své poselství vůči Bonnie, že dělat vzteklé scény je částí vztahu a je to v pořádku.	Smutek, stud, vina, strach.
Allen (nadřízený, přítel)	Řekl mým kolegům v práci o něčem, co jsem mu důvěrně svěřil; naštvál jsem se a druhý den jsem se „hodil marod“, abych se s nimi nemusel setkat.	Strach, že bych mohl přijít o místo, kdybych mu řekl, jak mě to naštválo. Strach, že bych ztratil to přátelství, kdybych mu řekl, jak mě to naštválo. Strach z toho, jak na to bude reagovat před ostatními. Strach, že on i kolegové mě budou posuzovat jako přecitlivělého. Bolest, že přítel zradil mou důvěru.	Zanedbával a přehlížel jsem své pocity. Ztratil jsem důvěru v sebe a vlastní integritu, když jsem nehájil svá práva, i důvěru v něho. Ztratil jsem důvěrnost s přítelem. Ztratil jsem celistvost svého přátelství tím, že jsem se nezachoval čestně. Posílil jsem představu, že je v pořádku, když lidé znesvěť mou důvěru.	Smutek, osamělost, hněv, vina, stud, strach.

Tak jak pokračujeme v této práci, začínají se před námi vynořovat naše kodependentní vzorce chování. Mnohokrát reagujeme na lidi podobným způsobem, někdy až extrémním - stejně jako jsme reagovali na někoho z rodičů nebo autoritativních postav našeho dětství. Často těmto lidem nasazujeme tvář jiné osoby a nedovolujeme sami sobě vidět je tak, jak doopravdy jsou. V našich vztazích vzniklých v dospělosti nevědomky znovu vytváříme podobné nezdravé a škodlivé vzorce chování. Je nutné, abychom přijali zodpovědnost za naše dnešní chování, i když jsme se mu naučili již v dětství.

Abychom mohli důkladně probádat vztah, který máme k sobě samým, porozumět mu a tak vnést do naší práce na Čtvrtém kroku rovnováhu, musíme také prozkoumat své silné stránky, kladné vlastnosti a dobré návyky v chování. K tomuto účelu můžeme s užitkem použít nástin přehledu, který jsme již uvedli. V tomto přehledu se nyní budeme snažit k jednotlivým vyjmenovaným osobám přiřadit naše pozitivní, zdravé, přiměřené a milující chování, které jsme rozpoznali ve svém vztahu ke každé z nich.

Do tohoto nového seznamu přidáme i ty lidi, kteří nezakusili naše kodependentní chování, ale jen naše silné stránky, kladné vlastnosti a pozitivní chování. Je také užitečné připojit sloupec věnovaný našim pocitům, týkajícím se těchto našich pozitiv v každém vztahu. Možná budeme chtít přidat ještě sloupec, v němž uvedeme, kdy jsme se zachovali zdravějším způsobem než dříve, abychom získali přehled o našem pokroku na cestě k uzdravení.

Pro některé z nás je obtížné rozpoznat takovéto chování. Může pomoci, když se zeptáme svých sponsorů, přátel z programu, partnerů a členů rodiny, jaké u nás vidí silné stránky a pozitivní chování. Musíme se snažit naslouchat jejich sdělení s otevřeným srdcem i myslí. Čas od času je snadné se nechat zdeptat studem a strachem pramenícím v naší minulosti. Stejně jako ubrus přikryje krásu ušlechtilého dubového stolu, stud a strach překryjí naši schopnost pozorovat vlastní Bohem danou krásu, nadání a dobrotu.

Když pohlédneme na náš vztah k sobě samotným z vyváženějšího úhlu pohledu, začneme pojednou zjišťovat, že vlastně vůbec nejsme špatní lidé. Ta poselství, která jsme se naučili přijímat v dětství - že jsme osoby mající důvod žít ve studu - jsou nepravdivá. Právě tímto způsobem se mnozí z nás naučili kodependentnímu stylu jednání.

Musíme mít na paměti, že naše silné stránky a pozitiva nemáme používat k minimalizaci našich pocitů ohledně vlastní kodependence. Musíme si podržet zodpovědnost za své chování a pocity s ním spojené, abychom je mohli změnit. Dnes již nejsme žádné oběti. Nemůžeme za své problémy a za své kodependentní chování vinit jiné lidi, místa nebo věci.

V průběhu naší práce na Čtvrtém kroku, při zkoumání našeho vztahu k sobě samým, se stáváme pokornějšími. Pomáhá nám to začít vidět, přijímat a milovat sebe samy takové, jací opravdu jsme. Z této pozice pokory se stáváme připravenými k vykonání Pátého kroku.

Pátý krok

Přiznali jsme Bohu, sami sobě a jiné lidské bytosti přesnou povahu svých chyb

Přiznali jsme Bohu, sami sobě a jiné lidské bytosti - na doporučení přátel z CoDA, kteří již těmito Kroky prošli, jsme se rozhodli riskovat toto obnažení se, kterého jsme se tak báli, tím nejbezpečnějším možným způsobem, s pomocí naší Vyšší Síly. Tím, že jako první jsme se vyznávali Bohu, jsme si sami připomněli, že základem našeho uzdravení je uzdravení duchovní.

S podporou ostatních členů CoDA jsme prošli tímto úsekem Pátého kroku a konečně se dusivá tíže toho, co jsme skrývali hluboko v sobě, začala zvedat. Toto sebe-doznání se stalo prostředkem našeho sebe-přijetí.

*Výňatek z letáku Pátý krok (Step Five)
Co-Dependents Anonymous, Inc.*

Ve Čtvrtém kroku jsme započali náš očistný proces tím, že jsme si začali uvědomovat sami sebe a naše kodependentní chování a závislosti. Rozžehli jsme světlo, abychom vrhli jas na ty naše stránky, které jsme dosud nebyli schopni vidět - nebo jsme je vidět nechtěli.

V Pátém kroku pokračujeme v tomto očistném procesu. Nezbytnou podmínkou našeho uzdravení je stát se odpovědnými naší Vyšší Síle, sobě samým i jiné lidské bytosti za naše pocity, chování a závislosti. Bez odpovědnosti je náš duchovní program neúplný, a setrváváme nadále v naší snaze hrát si na Boha, nebo tuto roli svěřujeme druhým.

Mnozí z nás zažívají při rozhodování se učinit tento Krok silné pocity. Někteří se bojí sdílet svou „inventuru“ s jiným člověkem, protože věří, že nikdo jiný nemůže být tak špatný. Jiní se bojí kritiky, posuzování nebo zostuzování za to, co udělali. Někteří se chtějí bránit a svou inventuru zlehčují tím, že ze svého chování obviňují ostatní. Někteří se děsí toho, jak by se mohli cítit při sdílení těchto poznatků o sobě.

Tyto obavy jsou přirozené, když dokončujeme svůj Pátý krok poprvé. Přestože možná máme při uskutečňování tohoto Kroku opravdu silné pocity, mnoho z nás zjistí, že tím, že s Bohem a jinou lidskou bytostí sdílíme své silné stránky i své slabosti, zažíváme nově nabytou pokoru, sebezpřijetí a soucit se sebou samými.

Shledáváme užitečným věnovat čas a úvahu nalezení toho pravého člověka, se kterým bychom dokončili Pátý krok. Existuje někdo, u něhož cítíme, že by pro nás bylo bezpečné se mu svěřit se svými tajemstvími? Je zde nějaký člověk, kterému můžeme věřit, že zachová naše důvěrná

sdělení v tajnosti? Mnozí z nás dokončují svůj Pátý krok se svými sponsorsy. Někteří jej sdílejí s knězem, duchovním poradcem nebo terapeutem. Ať už zvolíme jakkoli, je důležité, abychom svůj Pátý krok sdíleli s někým mimo naši rodinu, s někým, kdo je schopen objektivitu a kdo vůči nám bude laskavý, soucitný a chápavý. Budeme hledat někoho, kdo by rozuměl tomu, co je to kodependence, jak ničivě působí a jaký je proces uzdravování z ní.

Při sdílení Pátého kroku s vybraným člověkem musíme také pamatovat na to, že nyní dovolujeme naší Vyšší Síle, aby vrhla uzdravující duchovní světlo do naší temnoty. Musíme být důkladní a upřímní. Kdybychom zatajovali některé aspekty naší minulosti, zůstávali bychom jejími otroky. Tím, že naši minulost budeme sdílet s Bohem, s námi samotnými a s další lidskou bytostí, můžeme si uvědomit, že Bůh vždycky zná i to, co skrýváme nebo co jsme neschopni vidět. Pochopíme, že Bůh nás nikdy nezanedbává a neopouští - to my zanedbáváme sami sebe.

Po dokončení Pátého kroku často získáme ještě hlubší porozumění a zdravý respekt vůči naší bezmocnosti a nekontrolovatelnosti. Mnozí z nás zažívají veliký pocit úlevy a zážitek nového duchovního a emočního osvobození z pout minulosti. Pro někoho je to okamžitý zážitek; pro jiného je to jako pozvolné probouzení v průběhu cesty uzdravení.

Možná pocítíme hlubší vděčnost za Boží pomoc a proces uzdravení. V klidném zpětném pohledu si uvědomíme své ztráty, ale zjistíme také, že jen díky Boží milosti jsme mohli dojít tak daleko.

Už nejsme nevědomí ohledně toho, kdo doopravdy jsme a co jsme udělali. Osvícení vždycky s sebou přináší i zodpovědnost. Musíme pokračovat v úsilí změnit své kodependentní myšlení i chování, s pomocí naší Vyšší Síly.

Uvědomujeme si, že tento Krok není okamžitě uzdravujícím lékem na naše minulé i současné problémy. Musíme pokračovat v naší cestě k uzdravení a v našem očištném procesu, tím, že posílíme naši ochotu a snahu prací na Šestém kroku.

Šestý krok

Byli jsme zcela povolní k tomu, aby Bůh odstranil všechny tyto naše charakterové vady.

Zcela povolní - Připomíná se nám, že „zcela povolní“ znamená „úplně připravení“. Velkou část této přípravy tvořilo dokončení našeho Pátého kroku. Zkoumali jsme tuto větu podrobněji a zjistili jsme, že ji můžeme vyzkoušet v našem každodenním životě.

Pozvolna jsme pochopili, že všechny naše charakterové vady byly nějakým způsobem produktem naší umíněnosti. Jsou to nástroje přežití z naší minulosti; a zatímco navenek snad ještě působí jako vhodné prostředky k zajištění našeho dobra a pohody, ve skutečnosti už na to nestačí. Chceme žít, ne jen přežívat, a k tomu potřebujeme začít s čistým štítem.

Aby Bůh odstranil všechny tyto naše charakterové vady - Dostalo se nám návrhu, abychom na všechny tyto své nedostatky pohlíželi jako na ochrannou ulitu, ze které jsme vyrostli. Křečovité se jich držet by bylo zrovna tak sebepoškozující, jako kdyby si pták chtěl za každou cenu podržet část vaječné skořápky nebo motýl kousek ze své kukly. V této fázi našeho uzdravování nás naše charakterové vady už vůbec nechrání. Je to jen zbytečná zátěž, která nás táhne dolů a často nám brání vidět vlastní možnosti.

*Výňatek z letáku Šestý krok (Step Six)
Co-Dependents Anonymous, Inc.*

Šestý krok od nás žádá, abychom začali vyvíjet aktivní snahu, směřující ke změně charakterových vad, jejichž obrysy jsme odhalili ve Čtvrtém kroku. Je to součást našeho očištného procesu. Teď přichází chvíle, abychom uplatnili víru a důvěru, která se v nás rozvinula při práci na Druhém a Třetím kroku, a nechali je více působit. Přitom se rozhodujeme světit svou vůli a svůj život do Boží péče a pokročit o jeden Krok dále tím, že se staneme ochotnými a připravenými k tomu, aby Bůh mohl odstranit všechny naše charakterové vady.

Naše charakterové vady nám možná dobře posloužily, i když jsou destruktivní. Když si ale znovu projdeme nástin svého Čtvrtého kroku, můžeme vidět, jak hrozné následky mělo, když jsme se jich drželi. Nemáme příliš na vybranou – musíme tyto vady opustit.

Abychom mohli dokončit Šestý krok, zkoumáme vlastní připravenost a ochotu. Chceme i nadále spoléhat na své kodependentní chování ve vztahu k Bohu, k sobě samým a k ostatním? Anebo přijmeme výzvu ke změně života?

Mnozí se ptají: „To se musím stát svatým?“ „Musím dovést práci na programu zotavení k dokonalosti?“ „Jak se budu bránit?“ „Co budu dělat?“ Časem se naučíme, že v tomto životě je dokonalost nedosažitelná a touha po ní je vedena naší kodependentní minulostí. Místo snahy o dokonalost musíme usilovat o pokrok s jeho propady i vyvýšeninami, ať už jsme v jakémkoli stadiu života. Je důležité nepoužívat slova „pokrok“ nebo „snaha“ jako výmluvu nebo zástěrku pro strach a neochotu postupovat kupředu.

Někteří z nás, když uvažují o své připravenosti a ochotě, začnou být ustrašení, protože se neumíme chovat zdravým způsobem; mohou pak být naplněni odporem vůči změně nebo strachem ze ztráty vlastní moci.

Tak či onak se naše charakterové vady vynořují na povrch, aby nám umožnily cítit se mocnými – i když je to moc jen falešná. Abychom se mohli z jedinců, naplněných pocitem vlastní moci a ve skutečnosti bezmocných, stát zdravějšími lidskými bytostmi, potřebujeme pomoc naší Vyšší Síly. Pouze naše Vyšší Síla nás může zbavit našich charakterových vad, které nám opatrovaly nezdravé ospravedlnění, ochranu a falešnou moc.

Když zkoumáme vlastní připravenost a ochotu, abychom mohli dokončit Šestý krok, ukazuje se jako užitečné znovu sdílet své myšlenky a pocity na setkáních CoDA, s našimi sponsory a přáteli. Především ale hledáme pomoc a vedení u naší Vyšší Síly prostřednictvím modlitby a meditace. Znovu si připomeneme, že odvaha neznamená nepřítomnost strachu, ale ochotu jej překonat. Jen s Boží pomocí můžeme dosáhnout opravdového a významného pokroku. Čas od času možná budeme stěží ochotni oprostít se od našich vad. Ale i ten nejmenší záchvěv odhodlání otevírá dveře moci Božího uzdravení.

Připravenost a ochota jsou klíčovými postoji v našem procesu změny a odstranění našich charakterových vad. Zkušenost ukázala, že mnoho z nich může Bůh odejmout bez našeho úsilí. Některé budou vyžadovat naši vědomou pozornost a práci pod vedením a s podporou Boha a našeho společenství. Některé mohou být komplikované a vyžadovat zvláštní pomoc profesionála.

Jsmeli zcela povolní, nebo úplně připraveni, a ochotni k tomu, aby Bůh odstranil všechny naše charakterové vady, nastal čas, abychom pokračovali v pozitivním jednání a pokročili k Sedmému kroku.

Sedmý krok

Pokorně jsme požádali Boha, aby naše nedostatky odstranil.

Pokorně jsme požádali Boha – po dlouhém zvažování jsme pokoru definovali jako svobodu od falešné pýchy a arogance. Pravá pokora nám dovolí, abychom viděli věci tak, jak jsou. Nebudeme naši Vyšší Sílu poučovat, že má naše nedostatky odstranit. Ani o to nebudeme žebrot. Raději o to mírně a pokojně poprosíme.

Aby naše nedostatky odstranil – Když jsme Boha požádali, aby odstranil naše nedostatky, mnozí z nás zažili pocit smutku nad jejich ztrátou. Nikdy jsme nečekali, že budeme truchlit nad tím, o čem jsme uvěřili, že je to zhoubné pro naše štěstí. Najednou jsme viděli, že tito „staří přátelé“ nám dobře posloužili. Nyní jsme je odložili jako dětskou plovací vestu, která nám je již malá. S pomocí Boží jsme se začali učit plavat.

*Výňatek z letáku Sedmý krok (Step Seven)
Co-Dependents Anonymous, Inc.*

Sedmý krok nám pomáhá dokončit náš duchovní očistný proces ve vztahu k sobě samým. Otvírá naše srdce ještě hlouběji pro náš vztah s Bohem.

Pokora vycházející z hloubi srdce je životně důležitou částí tohoto Kroku. Bez ní bychom ponechali jen velmi málo místa pro Vyšší Sílu, aby pracovala v nás a skrze nás. Sedmý krok nám pomáhá, abychom si připustili vlastní nedokonalosti. Každý z nás je jiný, ale pokora nám umožňuje prožít opravdovou duchovní rovnost s druhými.

Nějakým způsobem se každý z nás dostane až na individuální dno své kodependence. Cítíme hlubokou úroveň vlastní bezmoci. Zjišťujeme, že Bůh nám může pomoci, pokud jsme ochotni vykonat svůj díl práce, abychom pomohli sobě samým. Podřídíme se Boží vůli pro náš život. Otevřeme oči pro zničující dopad našeho kodependentního chování na všechny naše vztahy. Sdílíme pravou hloubku své kodependence s Bohem, sebou samými i s druhými. Poznáváme, že ve svých nejlepších pokusech o účast na opravdu láskyplných a intimních vztazích s Bohem, sebou samými i druhými jsme selhali.

Každý aspekt naší práce na Krocích nám přinesl vždy hlubší porozumění a zkušenost s vlastní lidskostí. Pokora, prožívaná v hloubi srdce, je pohonem pro naši touhu, připravenost a ochotu nechat Boha, aby naše charakterové vady odstranil. Pouze z tohoto upřímného a pokorného postoje můžeme být připraveni dokončit Sedmý krok.

Při práci na tomto mnozí hledají ve svých srdcích modlitbu a způsob komunikace s Bohem, který by vyjádřil, co doopravdy cítíme. Někteří nacházejí užitek v následující modlitbě z letáku Sedmý krok CoDA:

V této chvíli prosím svou Vyšší Sílu, aby odstranila všechny mé nedostatky a osvobodila mě od břemena mé minulosti. V této chvíli vkládám svou ruku do ruky Boží s důvěrou, že prázdnota, kterou pociťuji, bude naplněna bezpodmínečnou láskou mé Vyšší Síly ke mně a k mým blízkým.

Dokončením Sedmého kroku dáváme svolení své Vyšší Síle, aby řídila náš život i uzdravení z našeho kodependentního jednání. Začínáme chápat, že naše uzdravení může pokračovat jedině skrze lásku a péči naší Vyšší Síly. Už si nehrajeme sami na Boha, ani do této role nestavíme druhé. Stáváme se partnery naší Vyšší Síly. Prosíme o Boží pomoc při používání nových zdravých způsobů jednání ve vztazích s Bohem, sebou samými i druhými.

Přestože se možná ještě v některých situacích chováme svým starým kodependentním způsobem, docházíme k přesvědčení, že bez ohledu na to, kdy a jak se to bude dít, Bůh bude stále tyto naše nedostatky odstraňovat. Prosíme Boha, aby je odstranil, kdykoli se objeví, a pokud je to ne-

zbytné, hledáme další pomoc. Musíme usilovat o to, abychom ve své připravenosti a ochotě byli důslední. Pokud takoví budeme, bude se stále rozvíjet i naše zralejší, zdravější osobnost.

Dokončením těchto prvních sedmi Kroků jsme založili pevné základy našich vztahů s Bohem a se sebou samými. Začínáme vidět ve svém životě možnosti volby. Uvědomujeme si své sebe-destruktivní myšlenky a chování a začínáme je nahrazovat pozitivními myšlenkami a zdravým chováním. Posouváme se směrem od studu a strachu ke stále hlubšímu přijetí sebe sama i druhých. Jak tato proměna postupuje, vnímáme nárůst vnitřní síly. Lidé a situace, které v nás vyvolávaly strach nebo hněv, které nás drtily a zdolávaly, mají nad námi stále méně moci. Získáváme stále větší sebezpůsobnost a osobní celistvost.

Přichází čas, abychom vyzbrojeni těmito většími silami začali pracovat na uzdravení našich vztahů s druhými prostřednictvím Osmého kroku.