# **Модели и Характеристики Созависимости**

Нижеприведённый контрольный перечень предлагается как средство помощи в личностной самооценке. Он может быть особенно полезен для новичков по мере того, как они начинают понимать, что такое созависимость. Он также может помочь тем, кто уже выздоравливает какое-то время, определить, какие черты всё ещё требуют внимания и изменений.

**Модель Отрицания.** Созависимые часто:

* С трудом определяют, что они чувствуют.
* Преуменьшают, подменяют или отрицают то, что действительно чувствуют.
* Воспринимают себя абсолютно бескорыстными и преданными благополучию других.
* Недостаточно понимают истинные чувства и потребности других людей.
* Наделяют других отрицательными чертами своего характера.
* Думают что, могут позаботиться о себе, не обращаясь к помощью к другим.​​​​​​.
* Маскируют свою боль различными способами, такими как гнев, юмор или уход в изоляцию.
* Выражают негативные чувства или агрессию в уклончивой и пассивной манере.
* Не признают недоступность тех людей, к которым их влечёт.

**Модель Низкой Самооценки.** Созависимые часто:

* С трудом принимают решения.
* Сурово судят свои мысли, слова и поступки, всегда как недостаточно хорошие.
* Испытывают стыд и смущение, принимая признание, похвалу или подарки.
* Ставят чужое одобрение своего образа мысли, чувств и поведения выше своего собственного.
* Не воспринимают себя достойными любви или ценными личностями.
* Ищут признания и похвалы, чтобы преодолеть чувство неполноценности.
* С трудом признают ошибки.
* Нуждаются в том, чтобы выглядеть правильными в глазах других и даже могут солгать, чтобы казаться хорошими.
* Не способны определить или попросить то, в чём они нуждаются и чего хотят.
* Считают себя выше других.
* Ожидают, что другие обеспечат им чувство защищённости.
* С трудом приступают к работе, соблюдают сроки и доводят дела до конца.
* Затрудняются в расстановке здоровых приоритетов и границ.

**Модель Уступчивости.** Созависимые часто:

* Чрезмерно терпимы и преданы, оставаясь в неблагоприятных ситуациях слишком долго.
* Поступаются своими ценностями и принципами, чтобы избежать отвержения или гнева других.
* Откладывают свои собственные интересы для того, чтобы делать то, что хотят другие.
* Очень восприимчивы к чувствам других и перенимают те же самые чувства.
* Боятся выражать свои убеждения, мнения и чувства, когда они отличаются от убеждений, мнений и чувств других людей.
* Принимают сексуальное внимание, когда на самом деле хотят любви.
* Принимают решения, не задумываясь о последствиях.
* Отказываются от своей правды, чтобы получить одобрение других или избежать перемен.

**Модель Контроля.** Созависимые часто:

* Убеждены, что другие люди не способны позаботиться о себе.
* Пытаются убедить других, что им думать, делать или чувствовать.
* Свободно раздают советы и указания, даже если их не просят об этом.
* Обижаются, когда другие отказываются от их помощи или отвергают их советы.
* Щедро осыпают подарками и любезностями тех, на кого хотят оказать влияние.
* Используют сексуальное внимание для получения одобрения и принятия.
* Должны чувствовать себя нужными, чтобы иметь отношения с другими.
* Требуют, чтобы другие шли навстречу их потребностям.
* Используют все свои таланты и обаяние, чтобы убедить окружающих в своей способности быть заботливыми и сострадательными.
* Вызывают в других чувства вины и стыда, чтобы манипулировать ими.
* Отказываются сотрудничать, идти навстречу или договариваться.
* Занимают позицию безразличия, беспомощности, авторитета или принимают разгневанный вид, чтобы манипулировать исходом дела.
* Злоупотребляют терминологией выздоровления, пытаясь контролировать поведение других.
* Делают вид, что соглашаются с другими, чтобы добиться своего.

**Модели Избегания**. Созависимые часто:

* Провоцируют других на то, чтобы те отвергали их, стыдили или злились на них.
* Строго судят то, что думают, говорят или делают другие.
* Избегают эмоциональной, физической или сексуальной близости для поддержания дистанции.
* Позволяют своей зависимости от людей, мест, вещей мешать им в установлении близких отношений.
* Применяют неопределённый и уклончивый стиль общения, чтобы избежать конфликта и столкновений.
* Отказываются применять инструменты выздоровления, уменьшая свои возможности обрести здоровые взаимоотношения.
* Подавляют свои эмоции или потребности, чтобы избежать чувства уязвимости.
* Притягивают людей к себе, но, когда другие сближаются с ними, отталкивают их.
* Отказываются отпустить своеволие, чтобы избежать необходимости положиться на силу более могущественную чем их собственная.
* Убеждены, что проявление эмоций — это признак слабости.
* Сдерживают выражение признательности и одобрения.