



Модели и Характеристики Созависимости

Нижеприведённый контрольный перечень предлагается как средство помощи в личной 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 помощи 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.

The Patterns and Characteristics of Codependence may not be reprinted or republished without the express written consent of Co-Dependents Anonymous, Inc. This document may be reprinted from the website www.coda.org (CoDA) for use by members of the CoDA Fellowship. Copyright © 2011 Co-Dependents Anonymous, Inc. All rights reserved.

Модели и Характеристики Созависимости не могут быть перепечатаны или переизданы без письменного согласия Корпорации Анонимные Созависимые. Этот документ может быть распечатан с сайта www.coda.org (CoDA) участниками Сообщества Анонимные Созависимые. © 2011 Корпорация Анонимные Созависимые. Все права защищены



- 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.