

# Модели и Характеристики Созависимости

Эти модели и характерные черты предлагаются как средство помощи в личной самооценке. Они могут быть особенно полезны для новичков.

## Модель Отрицания:

Я сталкиваюсь с трудностями при определении, что я чувствую. Я преуменьшаю, подменяю или отрицаю, что я чувствую на самом деле. Я ощущаю себя совершенно бескорыстным и преданным (бескорыстной и преданной) благополучию других людей. Я не чувствителен (не чувствительна) к переживаниям и потребностям других людей. Я наделяю других отрицательными чертами своего характера. Я могу позаботиться о себе, не прибегая к помощи других людей. Я скрываю свою собственную боль различными способами, например, через проявление гнева, неискренний юмор или изоляцию. Я выражаю негатив или агрессию уклончивой и пассивной манерой. Я не признаю недоступность тех людей, к которым их влечёт.

## Модель Низкой Самооценки:

Я с трудом принимаю решения. Я резко оцениваю свои мысли, слова и поступки, как недостаточно хорошие. Я стесняюсь принимать признание, похвалу или подарки. Я ценю чужое одобрение своего образа мышления, чувств и поведения превыше своего собственного. Я не ощущаю себя достойным (достойной) любви и признания. Я постоянно стремлюсь добиться того признания, которое я заслуживаю, по своему мнению. Я сталкиваюсь с трудностями в признании, что совершил (совершила) ошибку. Я создаю ложный образ своей праведности в глазах других людей и даже поддерживаю его постоянной ложью, чтобы выглядеть приглядно. Я не способен (не способна) попросить других пойти мне навстречу в моих потребностях и желаниях. Я испытываю своё превосходство по отношению к другим. Я полагаюсь на других людей с целью обеспечения чувства собственной безопасности. Я сталкиваюсь с трудностями, приступая к какой-либо работе, выполняя её и заканчивая к назначенному сроку. Я сталкиваюсь с трудностями в расстановке здоровых приоритетов.

## Модель Уступчивости:

Я чрезмерно снисходителен (снисходительна), пребывая в неблагоприятных ситуациях слишком долгое время. Я поступаю своими ценностями и целостностью во избежание неприятия или гнева других людей. Я откладываю свои личные интересы, чтобы сделать что-то, что хотят другие. Я очень восприимчив (восприимчива) к чувствам других и переживаю те же самые чувства. Я боюсь выражать свои взгляды, мнения и чувства, когда они отличаются от мыслей, мнений и чувств других людей. Я принимаю секс, когда на самом деле хочу любви. Я принимаю решения, не задумываясь о возможных последствиях. Я пренебрегаю своими интересами ради одобрения другими или из-за боязни перемен.

## Модель Контроля:

Я считаю, что большинство людей не способны позаботиться о себе. Я пытаюсь убедить других что им думать, делать или чувствовать. Я свободно раздаю советы и указания, даже если меня не просят об этом. Я негодую, когда другие отклоняют мою помощь либо отвергают мои советы. Я щедро задираю подарками и благосклонностью тех, на кого хочу оказать свое влияние. Я использую секс для достижения одобрения и принятия. Я вынужден быть нужным (вынуждена быть нужной), чтобы иметь взаимоотношения с другими людьми. Я требую, чтобы другие удовлетворяли мои потребности. Я использую все свои таланты и обаяние, чтобы убедить окружающих в своей способности быть заботливым и сострадательным (заботливой и сострадательной). Я прибегаю к вине и стыду, чтобы эмоционально использовать других людей. Я отказываюсь сотрудничать, идти навстречу или вести переговоры. Я занимаю позицию безразличия, беспомощности, властности или ярости с целью манипулировать исходом дела. Я злоупотребляю терминологией выздоровления, пытаюсь контролировать выздоровление других. Я делаю вид, что соглашаюсь с другими людьми в целях получения своей выгоды.

## Модель Избегания:

Я провоцирую других на то, чтобы они отталкивали, стыдили меня либо сильно злились на меня. Я резко осуждаю то, что другие думают, говорят или делают. Я избегаю эмоциональной, физической или сексуальной близости как способ поддержания дистанции. Я позволяю своим болезненным привязанностям к людям, местам или вещам отвлекать меня от достижения близости во взаимоотношениях. Я применяю неопределённый и уклончивый стиль общения во избежание конфликта и столкновений. Я снижаю свою возможность обрести здоровые взаимоотношения, отказываясь использовать все инструменты выздоровления. Я подавляю свои чувства или нужды, чтобы не чувствовать себя уязвимым (уязвимой). Я привлекаю людей к себе, но как только другие сближаются со мной, резко отталкиваю их. Я отказываюсь избавиться от своего волиа во избежание необходимости полностью полагаться на Силу, более могущественную, чем я. Я убеждён (убеждена), что проявление эмоций – это признак слабости. Я сдерживаю выражение признательности и благодарности

## Двенадцать Обещаний Анонимных Созависимых

Я могу ожидать чудесных изменений в своей жизни, работая по программе Анонимных Созависимых. По мере того, как я предпринимаю честные усилия работая по Двенадцати Шагам и следуя Двенадцати Традициям...

1. Я познаю новое ощущение причастности. Чувства опустошённости и одиночества исчезнут.
2. Я больше не контролирую моими страхами. Я преодолеваю свои страхи и действую с мужеством, добротой и порядком и чувством собственного достоинства.
3. Я познаю новую свободу.
4. Я освобождаюсь от беспокойства, вины и сожалений о своём прошлом и настоящем. Я достаточно сознателен, чтобы не повторять прежние модели поведения.
5. Я познаю новую любовь и принятие себя и других людей. Я чувствую себя по-настоящему достойным любви, любящим и любимым.
6. Я учусь воспринимать себя как равного другим людям. Все мои новые и обновлённые взаимоотношения построены на равных с моими партнёрами.
7. Я способен развивать и поддерживать здоровые и полные любви взаимоотношения. Необходимость контролировать и манипулировать другими исчезнет по мере того, как я научусь доверять людям, достойным доверия.
8. Я узнаю, что у меня есть возможность возместить ущерб близким: стать более любящим, душевно близким и готовым прийти на помощь. У меня есть выбор общаться со своей семьёй таким образом, что это безопасно для меня и уважительно по отношению к ним.
9. Я признаю, что я уникальное и драгоценное творение.
10. Мне больше не надо полагаться исключительно на других, чтобы обеспечить ощущение собственной ценности.
11. Я доверяю руководству, которое я получаю от Высшей Силы, и прихожу к вере в свои собственные способности.
12. Я постепенно начинаю переживать опыт душевного спокойствия, силы и духовного роста в своей повседневной жизни.

# Выздоровление от Созависимости: Краткое Введение



За информацией, связанной с собраниями CoDA, обращайтесь, пожалуйста, на сайт [www.coda.org](http://www.coda.org)

или звоните по телефонам:

888.444.2359

(звонок бесплатный, на английском языке),

888.444.2379

(звонок бесплатный, на испанском языке)

Информацию о местном сообществе CoDA можно указать ниже

## Преамбула Анонимных Созависимых

Анонимные Созависимые - это содружество мужчин и женщин, чья общая цель развить здоровые взаимоотношения. Единственным условием для членства является желание здоровых и полных любви взаимоотношений. Мы собираемся, чтобы поддерживать друг друга и обмениваться опытом друг с другом на пути к самооткрытию, учась любить себя. Жизнь по программе позволяет каждому из нас становиться намного честнее с самими собой в отношении к нашим личным жизненным историям и нашему собственному поведению.

Мы полагаемся на Двенадцать Шагов и Двенадцать Традиций, постигая знание и мудрость. Они являются принципами нашей программы и руководством к развитию честных и полноценных взаимоотношений с самими собой и другими людьми. В CoDA каждый из нас учится выстраивать мостик к Высшей Силе в том образе, как мы представляем её в собственном понимании, а также даём возможность другим людям пользоваться тем же преимуществом.

Этот процесс обновления есть дар исцеления для нас. Активно работая по программе Анонимных Созависимых, каждый из нас может воплотить в свою жизнь новую радость, принятие и умиротворение.

*Преамбула, Приветствие (краткая версия), Двенадцать Шагов, Двенадцать Традиций, Модели и Характеристики и Двенадцать Обещаний Анонимных Созависимых не могут быть перепечатаны или переизданы без непосредственного письменного согласия Корпорации анонимных Созависимых. Этот документ может быть переиздан с вебсайта CoDA [www.coda.org](http://www.coda.org) исключительно для пользования членами Содружества CoDA.*

*CoDA – это содружество мужчин и женщин, чья общая цель развить здоровые взаимоотношения, и оно не связано ни с какими другими программами Двенадцати Шагов.*

*Авторские права © 2010  
Корпорация Анонимные Созависимые и её лицензирующие органы  
Все права Сохранены.*

## Приветствие (краткая версия)

Мы приветствуем Вас в Содружестве Анонимных Созависимых, в программе выздоровления от созависимости, в которой каждый из нас может делиться своим опытом, силой и надеждой в своих усилиях обрести свободу там, где была зависимость, и покоя там, где был беспорядок в наших взаимоотношениях с другими людьми и с самими собой.

Созависимость – это наиболее глубоко укоренившееся навязчивое поведение. Оно зародилось в наших иногда умеренно, а порой крайне дисфункциональных семейных системах. Мы пробовали использовать других людей в качестве своего единственного источника целостности личности, ценности и благополучия и как способ в попытках душевно восстановиться от эмоциональных потерь. Наши жизненные истории, возможно, содержат проявления других мощных зависимостей, которые мы использовали, чтобы справиться со своей созависимостью.

Все мы научились выживать, а в CoDA мы учимся жить полноценной жизнью. Применяя Двенадцать Шагов и принципы, обнаруженные в CoDA, в повседневной жизни и в своих взаимоотношениях, как прошлых, так и настоящих, мы можем испытать новую свободу, свободу от саморазрушающего стиля жизни. Наш обмен опытом помогает нам сбросить эмоциональные оковы нашего прошлого и навязчивого контроля настоящего.

Каким бы травмирующим не показалось Ваше прошлое или безнадежным Ваше настоящее, в программе Анонимных Созависимых есть надежда на новый день. Здесь Вы обретёте новую внутреннюю силу быть таким, каким задумал Вас Бог, - Любимым и Свободным.

## Двенадцать Шагов Анонимных Созависимых

1. Мы признали своё бессилие перед другими, признали, что наши жизни стали неуправляемыми.
2. Пришли к убеждению, что Сила, более могущественная, чем мы, может вернуть нам здравомыслие.
3. Приняли решение поручить нашу волю и наши жизни под защиту Бога, как мы понимаем Его.
4. Провели тщательное и бесстрашное моральное исследование самих себя.
5. Признали перед Богом, собой и другими людьми истинную природу наших заблуждений.
6. Всецело подготовились к тому, чтобы Бог избавил нас от всех этих дефектов характера.
7. Смирно просили Бога избавить нас от наших недостатков.
8. Составили список всех людей, кому мы нанесли вред, и преисполнились желанием возместить им всем ущерб.
9. Возмещали ущерб этим людям, когда возможно, за исключением тех случаев, когда это могло повредить им или другим людям.
10. Продолжали исследование самих себя и, когда были неправы, сразу же признавали это.
11. Посредством молитвы и размышлений искали способ улучшить наш сознательный контакт с Богом, как мы понимали Его, молясь лишь о знании Его воли для нас и о силе для её исполнения.
12. Достигнув духовного пробуждения в результате прохождения этих шагов, мы старались донести эту идею до других созависимых и применять эти принципы во всех наших делах.

*Двенадцать Шагов перепечатаны и адаптированы с разрешения  
Международного Комитета Обслуживания Анонимных Алкоголиков  
[www.aa.org](http://www.aa.org)*

## Двенадцать Традиций Анонимных Созависимых

1. Наше общее благополучие следует ставить на первое место; личное выздоровление зависит от единства CoDA.
2. Наивысшим авторитетом в нашей группе является Любящая Высшая Сила, как она выражается в нашем групповом сознании. Наши ведущие - это наделённые доверием исполнители; они не управляют.
3. Единственным условием для членства в CoDA является желание здоровых и полных любви взаимоотношений.
4. Каждой группе CoDA следует оставаться автономной, за исключением дел, затрагивающих другие группы или CoDA в целом.
5. У каждой группы есть лишь одна главная цель: нести свои идеи другим созависимым, которые ещё страдают.
6. Группе CoDA не следует поддерживать, финансировать или предоставлять имя CoDA каким-либо родственным организациям или посторонним компаниям, чтобы проблемы, связанные с деньгами, собственностью и престижем не отвлекали нас от нашей главной духовной цели.
7. Каждой группе CoDA следует полностью обеспечивать себя (быть самокупаемой), отказываясь от помощи извне.
8. Содружество Анонимных Созависимых должно всегда оставаться непрофессиональным объединением, но наши центры по обслуживанию могут нанимать работников, обладающих определённой квалификацией.
9. Содружеству CoDA не следует обзаводиться органами управления, но мы можем создавать службы или комитеты, непосредственно подчинённые тем, кого они обслуживают.
10. Содружество CoDA не придерживается какого-либо мнения по посторонним вопросам, имя CoDA не следует вовлекать в какие-либо общественные дискуссии.
11. Наши отношения с общественностью основываются на привлекательности наших идей, а не на пропаганде; Нам всегда следует сохранять личную анонимность во всех наших контактах с прессой, радио и кино.
12. Анонимность является духовной основой всех наших Традиций, постоянно напоминающая нам о том, что главным являются принципы, а не личности.

*Двенадцать Традиций перепечатаны и адаптированы с разрешения  
Международного Комитета Обслуживания Анонимных Алкоголиков  
[www.aa.org](http://www.aa.org)*