



## Модели выздоровления от созависимости

Откорректированы и утверждены  
Переводческими комитетами Москвы и Санкт-Петербурга в 2019 году.

	<b>Созависимые часто...</b>	<b>В выздоровлении...</b>
<b>Модели отрицания</b>	С трудом определяют, что они чувствуют.	Я осознаю и признаю свои чувства зачастую в момент их проживания. Я знаю разницу между моими мыслями и моими чувствами.
	Преуменьшают, подменяют или отрицают то, что действительно чувствуют.	Я целиком и полностью принимаю все свои чувства; все они имеют право на существование и все они важны.
	Воспринимают себя абсолютно бескорыстными и преданными благополучию других.	Я осознаю разницу между проявлением внимания и опекой. Я признаю, что опека над другими часто обусловлена необходимостью извлечения личной пользы.
	Недостаточно понимают истинные чувства и потребности других людей.	Я обладаю способностью испытывать сопереживание к чувствам и потребностям других людей.
	Наделяют других отрицательными чертами своего характера.	Я признаю, что мне могут быть присущи отрицательные черты характера, которые я часто обнаруживаю в других людях.
	Думают, что могут позаботиться о себе, не обращаясь за помощью к другим.	Я признаю, что иногда я нуждаюсь в посторонней помощи.
	Маскируют свою боль различными способами, такими как гнев, юмор или уход в изоляцию.	Я имею представление о своих болезненных чувствах и выражаю их уместным образом.
	Выражают негативные чувства или агрессию в уклончивой и пассивной манере.	Я способен выражать свои чувства открыто, прямо и спокойно.
	Не признают недоступность тех людей, к которым их влечёт.	Я стремлюсь к близким взаимоотношениям только с теми людьми, которые хотят и способны устанавливать здоровые и полные любви взаимоотношения.
<b>Модели низкой самооценки</b>	<b>Созависимые часто...</b>	<b>В выздоровлении...</b>
	С трудом принимают решения.	Я верю в свою способность принимать эффективные решения.
	Сурово судят свои мысли, слова и поступки, всегда как не достаточно хорошие.	Я принимаю себя таким, какой я есть. Я ставлю успех в развитии выше совершенства.
	Испытывают стыд и смущение, принимая признание, похвалу или подарки.	Я чувствую себя по-настоящему достойным признания, похвалы или подарков, которые я получаю.
	Ставят чужое одобрение своего образа мысли, чувств и поведения выше своего собственного.	Я ценю мнение тех людей, которым я доверяю, не испытывая необходимости получать их одобрение. Я уверен в себе.
	Не воспринимают себя достойными любви или ценными личностями.	Я признаю себя человеком, достойным любви и уважения.
	Ищут признания и похвалы, чтобы преодолеть чувство неполноценности.	Сначала я ищу своё собственное одобрение и тщательно исследую свои мотивы, когда ищу чужое одобрение.
	С трудом признают ошибки.	Я продолжаю свой личный самоанализ и, когда я не прав, сразу признаю это.
	Нуждаются в том, чтобы выглядеть правильными в глазах других и даже могут солгать, чтобы казаться хорошими.	Я честен с самим собой в отношении своих поступков и мотивов. Я чувствую себя в достаточной безопасности, признавая свои ошибки перед собой и другими, при этом выслушивая их мнение, не испытывая угрозу.
Не способны определить или попросить то, в чём они нуждаются и чего хотят.	Я иду навстречу своим нуждам, потребностям и желаниям, когда это возможно. Я обращаюсь за помощью, когда это необходимо и уместно.	

<b>Модели низкой самооценки</b>	Считают себя выше других.	Я ощущаю себя равным другим людям.
	Ожидают, что другие обеспечат им чувство защищенности.	С помощью своей Высшей Силы я обеспечиваю свою безопасность в жизни.
	С трудом: приступают к работе, соблюдают сроки и доводят дела до конца.	Я избегаю волокиты, выполняя свои обязательства своевременно.
	Затрудняются в расстановке здоровых приоритетов и границ.	Я способен устанавливать и поддерживать здоровые приоритеты и границы в своей жизни.
<b>Модели уступчивости</b>	<b>Созависимые часто...</b>	<b>В выздоровлении...</b>
	Чрезмерно терпимы и преданы, оставаясь с неблагоприятных ситуациях слишком долго.	Я предан своей безопасности и защищенности и выхожу из ситуаций, в которых чувствую себя небезопасно, либо которые несовместимы с моими здоровыми целями.
	Поступаются своими ценностями и принципами, чтобы избежать отвержения или гнева других.	Я стойко уверен в своих собственных ценностях, даже если другие не согласны со мной, либо начинают испытывать злость.
	Откладывают свои собственные интересы, для того, чтобы сделать то, что хотят другие.	Я учитываю свои интересы и чувства, когда меня просят поучаствовать в планах других людей.
	Очень восприимчивы к чувствам других и перенимают те же самые чувства.	Я умею отделять свои чувства от чувств других людей. Я позволяю себе проживать свои собственные чувства и позволяю другим людям быть ответственными за их собственные чувства.
	Боятся выражать свои убеждения, мнения и чувства, когда они отличаются от убеждений, мнений и чувств других людей.	Я уважаю свои собственные мысли, чувства и мнения и выражаю их уместным образом.
	Принимают секс, когда на самом деле хотят любви.	Моя сексуальность основывается на подлинной близости и взаимности. Когда у меня возникает необходимость чувствовать себя любимым, я выражаю свои подлинные сердечные желания. Я не соглашаюсь на секс без чувства любви.
	Принимают решения, не задумываясь о последствиях.	Я обращаюсь за руководством к своей Высшей Силе и принимаю во внимание возможные последствия перед тем, как принять решения.
<b>Модели контроля</b>	<b>Созависимые часто...</b>	<b>В выздоровлении...</b>
	Убеждены, что другие люди не способны позаботиться о себе.	Я осознаю, что за редким исключением, другие взрослые люди способны управлять своей собственной жизнью.
	Пытаются убедить других, что им думать, делать или чувствовать.	Я принимаю мысли, чувства и выбор других людей, хотя я и не всегда согласен с ними.
	Свободно раздают советы и указания, даже если их не просят об этом.	Я даю советы только, когда меня просят об этом.
	Обижаются, когда другие отказываются от их помощи или отвергают их советы.	Я с согласием принимаю способность других людей позаботиться о себе самих.
	Щедры осыпают подарками и любезностями тех, на кого хотят оказать влияние.	Я внимательно и честно исследую свои мотивы, готовясь подарить подарок.
	Используют секс для получения одобрения и принятия.	Я заботливо принимаю и с уважительным теплом отношусь к своей сексуальности, как к важной части своей жизни, свидетельствующей о моём здоровье и целостности. Я больше не использую свою сексуальность, чтобы получить одобрение других людей.
	Должны чувствовать себя нужными, чтобы иметь отношения с другими	Я развиваю взаимоотношения с другими людьми, основанные на равенстве, близости и гармонии.

Модели контроля	Требуют, чтобы другие шли навстречу их потребностям.	Я нахожу и использую такие ресурсы, которые обеспечивают мои нужды и потребности без необходимости что-то требовать от других людей. Я прошу о помощи, когда она действительно мне нужна, не возлагая ложных ожиданий.
	Используют все свои таланты и обаяние, чтобы убедить окружающих в своей способности быть заботливыми и сострадательными.	Я искренне веду себя с другими людьми, позволяя проявляться моей искренней заботе и состраданию.
	Вызывают в других чувства вины и стыда, чтобы манипулировать ими.	Я спрашиваю напрямую то, что я хочу и что мне нужно, и результаты доверяю своей Высшей Силе. Я больше не манипулирую в достижении своих нужд и желаний при помощи вины и стыда.
	Отказываются сотрудничать, идти навстречу или договариваться.	Я сотрудничаю, вступаю в переговоры и иду навстречу другим людям, тем способом, который сохраняет мою целостность.
	Занимают позицию безразличия, беспомощности авторитета или принимают разгневанный вид, чтобы манипулировать исходом дела.	Я отношусь к другим с уважением и вниманием и доверяю своей Высшей Силе удовлетворить мои потребности и желания.
	Злоупотребляют терминологией выздоровления, пытаясь контролировать выздоровление других.	Я использую свою программу выздоровления для своего собственного роста, а не с целью манипулировать и контролировать других людей.
	Делают вид, что соглашаются с другими, чтобы добиться своего.	Мое общение с другими людьми является честным и искренним.
Модели избегания	<b>Созависимые часто...</b>	<b>В выздоровлении...</b>
	Провоцируют других на то, чтобы те отвергали их, стыдили или злились на них.	Я побуждаю других людей на здоровые реакции и наполненное любовью отношение ко мне.
	Строго судят то, что думают, говорят или делают другие.	Я сохраняю непредубежденность и принимаю других такими, какие они есть.
	Избегают эмоциональной, физической или сексуальной близости для поддержания дистанции.	Я вступаю в эмоциональную, физическую или сексуальную близость, когда она здоровая и подходит для меня.
	Позволяют своей зависимости от людей, мест, вещей мешать им в установлении близких отношений.	Я практикую своё выздоровление для развития здоровых и полноценных взаимоотношений.
	Применяют неопределённый и уклончивый стиль общения, чтобы избежать конфликта и столкновений.	Я применяю прямой и открытый стиль общения, чтобы разрешать конфликты и правильно справляться с разногласиями.
	Отказываются применять инструменты выздоровления, уменьшая свои возможности обрести здоровые взаимоотношения.	Когда я использую инструменты личного выздоровления, я способен на развитие и поддержание здоровых взаимоотношений согласно своему личному выбору.
	Подавляют свои эмоции или потребности, чтобы избежать чувства уязвимости.	Я принимаю свою собственную уязвимость, доверяя и уважая свои чувства и потребности.
	Притягивают людей к себе, но когда другие сближаются с ними, отталкивают их.	Я с радостью открыт для близких отношений, при этом поддерживая здоровые границы.
	Отказываются отпустить своеволие, чтобы избежать необходимости положиться на силу более могущественную, чем их собственная.	Я верю и доверяю Силе, более могущественной, чем я. Я охотно передаю своеволие своей Высшей Силе.
	Убеждены, что проявление эмоций – это признак слабости.	Я с уважением отношусь к своим подлинным эмоциям и делюсь ими при необходимости.
	Сдерживают выражение признательности и одобрения.	Я свободно выражаю признательность и благодарность другим людям.