



## **Модели и характеристики созависимости**

Следующий список предлагается как инструмент для самооценки. Он может оказаться действительно полезным новичкам, начинающим понимать, что есть созависимость. Также он может быть полезен и выздоравливающим уже в течение некоторого времени, чтобы определить, какие черты требуют внимания и изменений.

### ***Модели 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 за 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.

### ***Модели Низкой Самооценки***

#### *Созависимые часто...:*

- с трудом принимают решения.
- сурово судят свои мысли, слова и поступки, всегда как не достаточно 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

Модели и характеристики созависимости не могут быть перепечатаны или переизданы без явного письменного согласия созависимых Anonymous, Inc. Этот документ может быть перепечатан с веб-сайта [www.coda.org](http://www.coda.org) (CoDA) для использования членами Сообщества CoDA.

## **Модели Уступчивости:**

### *Созависимые часто...*

- чрезмерно терпимы и преданы, оставаясь с неблагоприятных ситуациях слишком долго.
- поступают 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 секс, когда на самом деле хотят любви.
- принимают решения, не задумываясь о последствиях.
- отказываются от своей правды, чтобы получить одобрение других или избежать перемен.

## **Модели 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 секс 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, пытаются 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.