

Вначале большинство из нас обнаружили, что могут идентифицировать себя с несколькими характеристиками в каждой категории. Некоторые нашли наибольшее сходство с одной или двумя моделями. Когда мы посещали собрания, читали литературу CoDA и работали с нашими спонсорами, мы удивились, увидев, что и другие характеристики проявляются в нашей жизни.

Когда мы делились своими историями и слушали, как другие делятся, мы начали осознавать, что причины нашей боли были в давнем привычном образе жизни. Моделях поведения, которые зародились как способ справиться с непреодолимым детским стрессом, жестоким обращением и пренебрежением.

В CoDA мы узнали, что мы не одни. Мы пришли к пониманию, что наша боль - это тревожный сигнал. Призыв к тому, чтобы научиться жить по новому и процветать. Мы обнаруживаем, что готовы меняться и расти, когда мы работаем по программе Анонимных созависимых.

*Дополнительная информация о CoDA*

- Добро пожаловать в Анонимные созависимые!
- Посещение собраний
- Что такое CoDA?
- Руководство для новичка
- Анонимные созависимые

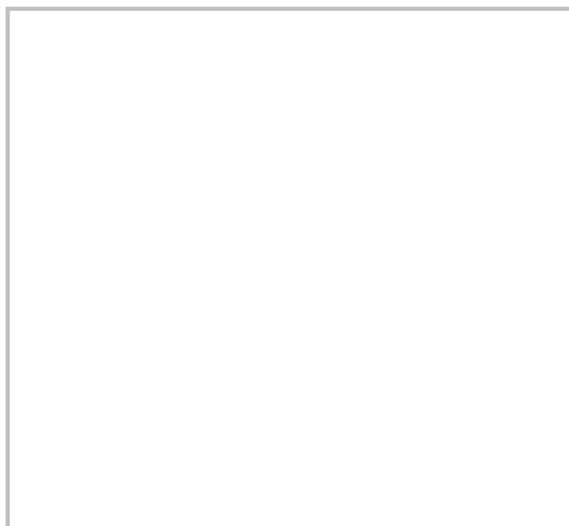


**Сообщество  
Анонимных созависимых (CoDA)  
Санкт-Петербурга  
www.coda-spb.ru  
+7 911 928 67 10**  
**За дополнительными  
экземплярами этого буклета и другой  
литературы CoDA обращайтесь, пожалуйста  
coda.spb@mail.ru**

Это литература, одобренная Конференцией CoDA. Авторские права © 1989 г., второе издание 2019 г. Все права защищены.  
Данный буклет печатается на основании письменного разрешения CoDA Inc.

This is CoDA Conference endorsed literature Copyright © 1989 Revised 2019  
Second Edition All rights reserved

This publication may not be reproduced or photocopied without written permission of Co-Dependents Anonymous Inc. For more information about CoDA: www.coda.org info@coda.org Phone: +1 602 277 7991 Toll free: 888-444-2359 Spanish toll free: 888-444-2379 For additional copies of this booklet and other CoDA literature: www.corepublications.org info@corepublications.org Phone: +1 805 297 8114



**Созависимый ли я?**

**Анонимные созависимые**

Многие, приходя в Анонимные Созависимые, CoDA, могут быть не уверены в том, чтобы признать себя созависимым. Выздоровление начинается с честной самооценки.

Для самооценки предлагаем список общих установок и моделей поведения, которые члены CoDA наблюдали в своих жизнях.

## Модели ОТРИЦАНИЯ

Созависимые часто...

1. С трудом определяют, что они чувствуют.
2. Преуменьшают, подменяют или отрицают то, что действительно чувствуют.
3. Воспринимают себя абсолютно бескорыстными и преданными благополучию других.

## Модели НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ:

Созависимые часто...

1. С трудом принимают решения.
2. Сурово судят свои мысли, слова и поступки, всегда как недостаточно хорошие.
3. Испытывают стыд и смущение, принимая признание, похвалу или подарки.
4. Не способны определить или попросить то, в чём они нуждаются и чего хотят.
5. Ставят чужое одобрение своего образа мысли, чувств и поведения выше своего собственного
6. Не воспринимают себя достойными любви или ценными личностями...

## Модели УСТУПЧИВОСТИ

Созависимые часто...

1. Поступаются своими ценностями и принципами, чтобы избежать отвержения или гнева других.
2. Очень восприимчивы к чувствам других и перенимают те же самые чувства.
3. Чрезмерно терпимы и преданы, оставаясь с неблагоприятных ситуациях слишком долго.
4. Боятся выражать свои убеждения, мнения и чувства, когда они отличаются от убеждений, мнений и чувств других людей
5. Откладывают свои собственные интересы, для того, чтобы делать то, что хотят другие.
6. Принимают секс, когда на самом деле хотят любви.

## Модели КОНТРОЛЯ

Созависимые часто...

1. Убеждены, что другие люди не способны позаботиться о себе.
2. Пытаются убедить других, что им думать, делать или чувствовать.
3. Обижаются, когда другие отказываются от их помощи или отвергают их советы.
4. Свободно раздают советы и указания, даже если их не просят об этом.
5. Щедро осыпают подарками и любезностями тех, на кого хотят оказать влияние
6. Используют секс для получения одобрения и принятия.
7. Должны чувствовать себя нужными, чтобы иметь отношения с другими

## Модели ИЗБЕГАНИЯ

Созависимые часто...

1. Провоцируют других на то, чтобы те отвергали их, стыдили или злились на них.
2. Строго судят то, что думают, говорят или делают другие.
3. Избегают эмоциональной, физической или сексуальной близости для поддержания дистанции.
4. Позволяют своей зависимости от людей, мест, вещей мешать им в установлении близких отношений.
5. Применяют неопределённый и уклончивый стиль общения, чтобы избежать конфликта и столкновений.
6. Убеждены, что проявление эмоций – это признак слабости

*Примечание: более длинный список моделей и характеристик доступен в других публикациях CoDA и на сайте [www.coda-spb.ru](http://www.coda-spb.ru)*

## Созависимый ли я?

Личные кризисы или невыносимая хроническая эмоциональная боль привели многих из нас в CoDA. На первую встречу мы пришли, чувствуя себя безнадежными и беспомощными. Мы задавались вопросом, почему наши попытки исправить себя и других не работают, как бы мы ни старались. Мы подошли к перекрестку: продолжать наши старые способы справляться или искать новый выход нашей боли.