

## Для «новичка» (зачитывается, если на группе есть новичок)

---

### ШАГ ПЕРВЫЙ

*“Мы признали свое бессилие перед другими, признали, что наши жизни стали неуправляемыми”*

#### **Что такое созависимость?**

Многие из нас задавались вопросами: «Что такое созависимость? Созависимый ли я?». Прежде чем решить, нам нужны были точные определения и критерии диагностики. Анонимные Созависимые, как определено в 8-й Традиции, являются непрофессиональным товариществом. Мы не предлагаем определения или критерии диагностики созависимости, с уважением оставляя профессиональным психиатрам и психологам выполнить эту задачу. Что мы предлагаем на основе нашего личного опыта – это характерные положения и модели поведения, которые описывают, как выглядели наши истории созависимости.

Мы считаем, что выздоровление начинается с честного самодиагноза. Мы пришли к принятию нашей неспособности поддерживать здоровые благотворные отношения с самими собой и другими. Мы начали понимать, что причина лежит в устойчивых деструктивных моделях жизни. Мы обнаружили, что эти модели можно разбить на следующие основные категории: отрицание, низкое самоуважение, уступчивость, контроль и избегание.

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. Мы считаем полезным обдумать, какая из пометок - всегда, обычно, иногда или никогда - соответствует каждому пункту списка.

#### **МОДЕЛИ СОЗАВИСИМОСТИ**

##### **Модель отрицания**

*Созависимые часто...*

- \* с трудом определяют, что они чувствуют
- \* преуменьшают, подменяют или отрицают то, что действительно чувствуют
- \* воспринимают себя абсолютно бескорыстным и преданным благополучию других людей
- \* не чувствительны к переживаниям и потребностям других людей
- \* наделяют других отрицательными чертами своего характера
- \* думают, что сами могут позаботиться о себе, не прибегая к помощи других людей

- \* маскируют свою боль различными способами, такими, как гнев, юмор или изоляция
- \* выражают негатив или агрессию в уклончивой и пассивной манере.
- \* не признают недоступность тех людей, к которым их влечёт

### **Модель низкого самоуважения**

*Созависимые часто...*

- \* с трудом принимают решения
- \* осуждают свои мысли, слова и поступки, всегда оценивая их, как недостаточно хорошие
- \* стесняются принимать признание, похвалу или подарки
- \* ценят чужое одобрение своего образа мысли, чувств и поведения выше своего собственного
- \* не воспринимают себя привлекательными и достойными персонами
- \* стремятся добиться признания и похвалы, чтобы преодолеть чувство неполноценности
- \* сталкиваются с трудностями в признании своих ошибок
- \* испытывают потребность быть праведными в глазах других и даже готовы лгать ради этого
- \* не способны определить или попросить то, в чём они нуждаются или что хотят
- \* ощущают свое превосходство над другими
- \* полагаются на других людей, чтобы чувствовать себя в безопасности
- \* сталкиваются с трудностями, приступая к какой-либо работе, в выполнении её и завершении к назначенному сроку
- \* сталкиваются с трудностями в расстановке приоритетов и здоровых границ

### **Модель уступчивости**

*Созависимые часто...*

- \* предельно лояльны, оставаясь во вредных ситуациях слишком долго
- \* идут на компромисс со своими ценностями и целостностью во избежание неприятия или гнева других людей
- \* откладывают свои личные интересы, чтобы сделать то, что хотят другие
- \* очень восприимчивы к чувствам других и перенимают те же самые чувства
- \* боятся выражать свои взгляды, мнения и чувства, когда они отличаются от мыслей, мнений и чувств других людей
- \* принимают секс, когда на самом деле хотят любви
- \* принимают решения, не задумываясь о возможных последствиях
- \* пренебрегают своими интересами ради одобрения другими или из-за боязни перемен

### **Модель контроля**

*Созависимые часто...*

- \* считают, что большинство людей не способны позаботиться о себе
- \* пытаются убедить других, что им следует думать, делать или чувствовать
- \* свободно раздают советы и указания, даже если их не просят об этом
- \* негодуют, когда другие отклоняют их помощь, либо отвергают их советы

- \* щедро задаривают подарками и благосклонностью тех, на кого хотят оказать свое влияние
- \* используют секс для получения одобрения и принятия
- \* вынуждены быть нужными, чтобы иметь взаимоотношения с другими людьми
- \* требуют, чтобы другие удовлетворяли их потребности
- \* используют все свои таланты и обаяние, чтобы убедить окружающих в своей способности быть заботливым и сострадательным
- \* навязывают чувства вины и стыда, чтобы эмоционально эксплуатировать других
- \* отказываются сотрудничать, идти навстречу или вести переговоры
- \* изображают безразличие, беспомощность, влиятельность или гнев, чтобы манипулировать исходом дела
- \* злоупотребляют терминологией выздоровления, пытаясь контролировать поведение других
- \* делают вид, что соглашаются с другими людьми, чтобы добиться своего

### **Модель Избегания**

#### *Созависимые часто...*

- \* провоцируют других на то, чтобы те их отталкивали, стыдились либо сильно злились на них.
- \* резко осуждают то, что другие думают, говорят или делают.
- \* избегают эмоциональной, физической или сексуальной близости для поддержания дистанции
- \* позволяют своим болезненным привязанностям к людям, местам или вещами отвлекать себя от достижения близости во взаимоотношениях
- \* применяют неопределённый и уклончивый стиль общения во избежание конфликта и столкновений.
- \* не используют в полной мере свои возможности обрести здоровые взаимоотношения, отказываясь применять инструменты выздоровления
- \* подавляют свои чувства или нужды, чтобы не чувствовать себя уязвимыми
- \* привлекают людей к себе, но как только другие сближаются с ними, резко отталкивают их
- \* отказываются избавиться от своеволия, чтобы избежать необходимости полностью положиться на Силу, более могущественную, чем они
- \* убеждены, что проявление эмоций – это признак слабости
- \* сдерживают выражение признательности и благодарности.