

Изменение моделей созависимости

Ресурс

Созависимость включает в себя тенденции к нездоровым эмоциям и поведению в отношениях с другими. Часто это основано на неприспособленных моделях, связанных с:

- отрицанием
- низкой самооценкой
- податливостью
- избеганием и
- контролем

Сравнение моделей мышления и поведения созависимости с более здоровыми может быть практичным способом предпринять действия для восстановления от созависимости.

Сравни и противопоставь

Используйте этот ресурс как отправную точку, чтобы рассмотреть, как определенные модели созависимости могут влиять на отношения и обдумать, как их можно было бы изменить на более приспособленные поведенческие модели и тенденции.

Адаптировано из:

CODA.org. (2011). Recovery Patterns of Codependence.

Co-Dependents Anonymous International. Retrieved from <https://coda.org/meeting-materials/patterns-of-recovery/>.

Модель созависимости: отрицание

А	Б
Отрицание, преуменьшение или искажение своих настоящих чувств.	Признание и принятие своих эмоций как действительных и актуальных.
Отсутствие эмпатии к чувствам и потребностям других.	Чувство сострадания к другим - их эмоциям и человеческим потребностям.
Трудности с определением/узнаванием своих чувств.	Осознание своих эмоций. Способность различать мысли и чувства.

Модель созависимости: низкая самооценка

А	Б
Трудности или неспособность признавать/просить о том, что они хотят или требуют.	Быть самодостаточным, где это возможно, и искать помощь, когда это необходимо.
Трудности с установлением адаптивных границ с другими.	Могут устанавливать и поддерживать здоровые личные границы.
Ценят одобрение других для своих мыслей, эмоций и действий выше, чем своё собственное.	Уверенность в себе. Уважение мнений доверенных людей без необходимости «завоевывать» одобрение.

Модель созависимости: уступчивость

А	Б
Пренебрежение или откладывание своих желаний и потребностей ради удовлетворения других.	Ценить свои желания и потребности, когда другие что-то просят.
Компромисс в личных убеждениях и стандартах, чтобы избежать гнева, несогласия или отказа другими.	Соблюдение личных ценностей и убеждений, даже когда они не нравятся другим.
Трудности в выражении своих взглядов, мыслей и эмоций, когда они отличаются от мнений других.	Уважение и адекватное выражение своих личных убеждений и эмоций, даже когда они отличаются от мнений других.

Модель созависимости: избегание

А	Б
Критическое отношение к убеждениям или действиям других.	Принимающее и открытое отношение к мнениям и убеждениям других.
Подавление своих эмоций и желаний, чтобы не чувствовать себя уязвимым.	Доверие и уважение к своим эмоциям и потребностям, признание и уважение своей уязвимости.
Трудности в общении при столкновении с потенциальным конфликтом или несогласием. Избегание прямого разрешения конфликтов.	Выражение своих мыслей четко и прямолинейно для соответствующего разрешения разногласий.

Модель созависимости: контроль

А	Б
Попытки убедить других людей в том, что верить или делать.	Быть открытым и принимающим отношение к мнениям, решениям и чувствам других людей, даже когда они отличаются от собственных.
Убежденность, что другие не могут заботиться о себе.	Признание того, что в большинстве случаев взрослые люди могут справляться со своими проблемами.
Требование, чтобы другие удовлетворяли их потребности.	Поиск ресурсов для удовлетворения своих потребностей, не просив других об этом. Обращение за помощью, когда это необходимо и уместно, не ожидая ее.