

Характеристики созависимых людей

Отрывок из «Созависимости больше нет: как перестать контролировать других и начать заботиться о себе», автор: Мелоди Битти

Забота о других. Созависимые люди могут:

чувствовать ответственность за чувства, действия, выбор и благополучие других.

- испытывать тревогу и вину, когда у кого-то проблемы.
- чувствовать себя обязанными помочь решить эту проблему, предлагая советы или пытаясь «исправить» чувства.
- злиться, если их помощь не помогает.
- предугадывать потребности других.
- удивляться, почему другие не делают то же самое для них.
- говорить «да», когда хотят сказать «нет» и делать то, что им не хочется.
- не знать, чего хотят, или считать, что их желания не важны.
- стараться угодить другим, а не себе.
- легче выразить гнев по поводу несправедливости по отношению к другим, а не к себе.
- чувствовать себя увереннее, когда заботятся о других.
- чувствовать себя виноватыми, когда кто-то заботится о них.
- грустить, потому что всю жизнь уделяют другим.
- чувствовать себя привлекательными для нуждающихся в помощи людей.
- замечать, что нуждающиеся люди чувствуют себя привлекательными для них.
- чувствовать скуку или пустоту без кризисов или проблем.
- изменять свои планы ради других.
- брать на себя слишком много обязательств.
- чувствовать себя под давлением.
- глубоко внутри считать, что другие за них ответственны.
- обвинять других в своих проблемах.
- считать, что другие заставляют их чувствовать себя так, как они чувствуют.
- думать, что другие сводят их с ума.
- чувствовать себя обиженными и недооцененными.
- замечать, что другие теряют терпение или злятся на них из-за вышеуказанных особенностей.

Низкая самооценка. Созависимые люди часто:

- родом из проблемных или дисфункциональных семей.
- не признают, что их семья была таковой.
- винят себя во всем.
- критикуют себя за все: мысли, чувства, внешность, поведение.
- злятся, когда их критикуют, хотя сами часто критикуют себя.
- отвергают комплименты.
- становятся унылыми, если их не хвалят.
- чувствуют себя «не такими, как все».
- считают, что они не достаточно хороши.
- чувствуют вину, тратя на себя.



- чувствуют отверженность.
- воспринимают все на свой счет.
- были жертвами насилия или заброшенности.
- чувствуют себя жертвами.
- думают, что ничего не делают правильно.
- боятся ошибиться.
- не могут принимать решения.
- хотят делать все идеально.
- не удовлетворены результатами своей работы.
- живут по принципу «нужно».
- чувствуют вину.
- стыдятся себя.
- думают, что их жизнь не имеет смысла.
- пытаются помогать другим.
- чувствуют себя ценными, помогая другим.
- страдают от чужих проблем.
- мечтают о хорошем.
- считают, что хорошее им не светит.
- хотят, чтобы их любили.
- считают, что их невозможно любить.
- пытаются доказать, что они достойны.
- довольствуются тем, что им нужны.

Подавление. Многие созависимые:

- выталкивают свои мысли и чувства из сознания из-за страха и вины.
- боятся быть собой.
- кажутся жесткими и контролируруемыми.

Одержимость. Созависимые часто:

- очень беспокоятся о проблемах и людях.
- переживают из-за пустяков.
- много думают и говорят о других.
- не спят из-за проблем или поведения других.
- беспокоятся и не находят ответов.
- проверяют других и пытаются поймать их на ошибке.
- не могут перестать думать и беспокоиться о других.
- меняют свои планы из-за беспокойства по какому-то поводу.
- сосредотачивают всю энергию на других и проблемах.
- удивляются, почему у них нет сил.
- задаются вопросом, почему они ничего не делают.

Контроль. Многие созависимые:

- пережили события и общение с людьми, которые были неконтролируемыми, что принесло им горе и разочарование.
- боятся позволить другим быть собой и дать событиям развиваться естественным образом.
- не видят и не справляются со своим страхом потерять контроль.
- думают, что знают, как все должно быть.



- пытаются контролировать события и людей разными способами.
- в итоге терпят неудачу или вызывают гнев у других.
- становятся раздраженными и злыми.
- чувствуют, что их контролируют события и люди.

Отрицание. Созависимые люди часто:

- игнорируют проблемы или делают вид, что их нет.
- убеждают себя, что все не так плохо.
- говорят себе, что завтра все будет лучше.
- заняты, чтобы не думать о проблемах.
- чувствуют себя запутанными.
- становятся депрессивными или болеют.
- обращаются к врачам за успокоительными.
- становятся трудоголиками.
- бездумно тратят деньги.
- переедают.
- делают вид, что и это тоже не происходит.
- видят, как проблемы ухудшаются.
- верят в ложь.
- обманывают себя.
- чувствуют, что сходят с ума.

Зависимость. Многие созависимые:

- не чувствуют себя счастливыми или довольными.
- ищут счастье вне себя.
- цепляются за тех, кто, как им кажется, может принести счастье.
- очень боятся потерять источник своего счастья.
- не чувствовали любви и одобрения от родителей.
- не любят себя.
- считают, что другие их не любят.
- отчаянно ищут любовь и одобрение.
- часто ищут любовь у тех, кто не может любить.
- чувствуют, что другие их оставят.
- ассоциируют любовь с болью.
- чувствуют, что им нужны люди больше, чем они их хотят.
- пытаются доказать, что достойны любви.
- не задумываются, хороши ли другие для них.
- переживают, любят ли их другие.
- не задумываются, любят ли они других.
- живут ради других.
- ищут в отношениях источник хороших эмоций.
- теряют интерес к своей жизни, когда влюблены.
- боятся, что другие их покинут.
- не верят, что смогут позаботиться о себе.
- остаются в неработающих отношениях.
- терпят насилие ради любви.
- чувствуют себя запертыми в отношениях.
- покидают плохие отношения и вступают в новые, которые тоже не работают.



- задаются вопросом, найдут ли они когда-нибудь любовь.

Плохое общение. Созависимые часто:

- обвиняют.
- угрожают.
- принуждают.
- умоляют.
- подкупают.
- советуют.
- не говорят то, что имеют в виду.
- не имеют в виду того, что говорят.
- не знают, что имеют в виду.
- не относятся к себе серьезно.
- думают, что другие не относятся к ним серьезно.
- слишком серьезно относятся к себе.
- косвенно просят о том, что им нужно, например, вздыхая.
- трудно им дойти до сути.
- не уверены, в чем суть.
- взвешивают свои слова, чтобы добиться желаемого эффекта.
- говорят то, что, как они думают, порадует людей.
- говорят то, что, как они думают, спровоцирует людей.
- говорят то, что, по их мнению, заставит людей делать то, что они хотят.
- исключают слово «нет» из своего словаря.
- слишком много говорят.
- говорят о других.
- избегают разговоров о себе, своих проблемах, чувствах и мыслях.
- говорят, что все их вина.
- говорят, что это не их вина.
- считают, что их мнение не имеет значения.
- высказывают свое мнение, только зная мнение других.
- лгут, чтобы защитить людей, которых любят.
- лгут, чтобы защитить себя.
- трудно им отстаивать свои права.
- трудно им честно, открыто и корректно выражать свои чувства.
- считают, что большая часть того, что они говорят, не имеет значения.
- начинают говорить цинично, уничижительно или враждебно.
- извиняются за то, что беспокоят людей.

Слабые границы. Созависимые часто:

- говорят, что не будут терпеть определенное поведение от других.
- постепенно увеличивают свою терпимость до того, что терпят и делают то, что говорили, что никогда не будут.
- позволяют другим причинять им боль.
- продолжают позволять другим причинять им боль.
- задаются вопросом, почему им так больно.
- жалуются, обвиняют и пытаются контролировать, продолжая стоять на месте.
- в конце концов злятся.
- становятся абсолютно нетерпимыми.



Недостаток доверия. Созависимые:

- не доверяют себе.
- не доверяют своим чувствам.
- не доверяют своим решениям.
- не доверяют другим людям.
- пытаются доверять ненадежным людям.
- думают, что Бог их покинул.
- теряют веру и доверие к Богу.

Гнев. Многие созависимые:

- чувствуют сильный страх, боль и гнев.
- живут с людьми, которые очень напуганы, ранены и злы.
- боятся своего гнева.
- боятся гнева других.
- думают, что люди уйдут, если появится гнев.
- считают, что другие заставляют их чувствовать гнев.
- боятся вызвать гнев у других.
- чувствуют, что их контролируют из-за гнева других.
- подавляют свои чувства гнева.
- много плачут, впадают в депрессию, переедают, заболевают, мстят, ведут себя агрессивно или имеют вспышки ярости.
- наказывают других за свой гнев.
- стыдятся своего гнева.
- чувствуют вину и стыд за свой гнев.
- чувствуют все больше и больше гнева, обиды и раздражения.
- чувствуют себя безопаснее с гневом, чем с ранеными чувствами.
- задаются вопросом, когда же они перестанут быть злыми.

Проблемы с сексом. Некоторые созависимые:

- заботятся о партнере в постели.
- занимаются сексом, когда не хотят.
- занимаются сексом, когда бы предпочли быть обнятыми, утешенными и любимыми.
- пытаются заниматься сексом, когда злы или ранены.
- отказываются получать удовольствие от секса из-за гнева на партнера.
- боятся потерять контроль.
- трудно им говорить о своих потребностях в постели.
- эмоционально отдаляются от партнера.
- чувствуют сексуальное отвращение к партнеру.
- не говорят об этом.
- заставляют себя заниматься сексом.
- сводят секс к техническому акту.
- задаются вопросом, почему им не нравится секс.
- теряют интерес к сексу.
- ищут причины воздерживаться.
- хотят, чтобы их сексуальный партнер умер или ушел, или понял их чувства.
- испытывают сильные сексуальные фантазии о других людях.
- рассматривают возможность или имеют внебрачные отношения.



Разное. Созависимые склонны:

- быть чрезмерно ответственными.
- быть чрезмерно безответственными.
- становиться мучениками, жертвуя своим счастьем и счастьем других ради целей, которые не требуют жертв.
- испытывать трудности в близости с людьми.
- трудно им расслабиться и быть спонтанными.
- пассивно реагировать на созависимость - плач, боль, беспомощность.
- агрессивно реагировать на созависимость - насилие, гнев, доминирование.
- сочетать пассивные и агрессивные реакции.
- колебаться в решениях и чувствах.
- смеяться, когда хочется плакать.
- оставаться верными своим привычкам и людям, даже когда это причиняет боль.
- стыдиться семейных, личных или отношений.
- быть запутанными в природе проблемы.
- скрывать, лгать и защищать проблему.
- не искать помощи, потому что говорят себе, что проблема не настолько серьезна или они не настолько важны.
- задаваться вопросом, почему проблема не исчезает.

Прогрессирование. В поздних стадиях созависимости люди могут:

- чувствовать себя вялыми.
- чувствовать депрессию.
- становиться замкнутыми и изолированными.
- полностью терять повседневную рутину и структуру.
- злоупотреблять или пренебрегать своими детьми и другими обязанностями.
- чувствовать безысходность.
- планировать свой уход из отношений, в которых чувствуют себя запертыми.
- думать о самоубийстве.
- становиться насильственными.
- серьезно заболеть эмоционально, умственно или физически.
- страдать от расстройства пищевого поведения (переедание или недоедание).
- становиться зависимыми от алкоголя и других наркотиков.

Предыдущий список довольно длинный, но не исчерпывающий. Как и другие люди, созависимые чувствуют, думают и делают многое. Нет определенного числа черт, которые гарантируют, является ли человек созависимым или нет. Каждый человек уникален; у каждого свой способ делать вещи. Я просто пытаюсь нарисовать картину. Толкование или решение зависит от вас. Главное - сначала определить поведение или области, которые вызывают у вас проблемы, а затем решить, что вы хотите делать.