

Созависимые могут:

- думать и чувствовать, что они ответственны за других людей — за чувства, мысли, действия, выбор, желания, потребности, благополучие, недостаток благополучия, за самую судьбу других людей;
- чувствовать тревогу, жалость и вину, когда другие люди имеют проблемы;
- чувствовать непреодолимое желание — их тянет почти что силой — помогать тому человеку решить его проблемы, при этом они дают советы, которые другие не хотят принимать, созависимые дают скорострельную серию предложений либо пытаются урегулировать чувства других;
- чувствовать злость, когда их помощь оказывается неэффективной;
- предвосхищать потребности других людей;
- удивляться, почему другие не делают то же самое для них;
- обнаруживать, что они говорят "да", имея в виду "нет\*\*", и делают вещи, которые они в действительности не хотели делать, делают большую часть работы, чем они должны были бы делать по справедливости, и делают те вещи, которые другие люди в состоянии сделать сами для себя;
- не знать, что они хотят и что им нужно: а если и знают, то говорят себе, что то, чего они хотят и в чем нуждаются, является неважным;
- пытаться доставлять удовольствие другим, вместо того чтобы доставлять удовольствие себе;
- находить, что легче почувствовать и выразить гнев по поводу несправедливости в отношении других, чем по поводу несправедливости в отношении себя;
- чувствовать себя наиболее безопасно, когда отдают себя другим;
- чувствовать себя ненадежно и даже виноватыми, когда другие дают им что-то от себя;
- чувствовать печаль потому, что они всю жизнь отдавали себя другим и никто не давал им столько же;
- обнаруживать, что их тянет к нуждающимся людям;
- обнаруживать, что нуждающиеся люди тянутся к ним;
- чувствовать скуку, пустоту и бесполезность, если нет кризиса в их жизни, проблемы, требующей решения, или кого-либо, кому необходимо помогать;
- отвергать свои рутинные обязанности, откладывать собственные дела, чтобы откликнуться на потребности других или делать что-либо для кого-то другого; быть сверхпреданными;
- чувствовать себя опустошенными и раздавленными;
- чувствовать в глубине души, что другие люди каким-то образом ответственны за них;
- обвинять других за то, в каком положении оказались созависимые;
- говорить, что другие люди заставили созависимых чувствовать себя так, как они чувствуют, верить, что другие люди сводят их с ума;
- испытывать гнев, считать себя жертвами, неценными людьми, которых использовали;

Автор: Administrator  
31.03.2011 23:29 -

---

- находить, что другие люди стали нетерпеливыми или злыми с ними в связи со всеми вышеперечисленными характеристиками.

*Из книги М. Битти □ "Алкоголик в семье, или преодоление созависимости"*