

- Делаем что-то для кого-то, несмотря на то, что тот человек сам в состоянии и должен делать это сам для себя.
- Удовлетворяем потребности людей, когда нас об этом не просят и даже до того, как мы согласились делать это.
- После того как нас попросили о помощи, мы делаем больше, чем требуется от нас.
- Постоянно отдаем больше, чем получаем в конкретной ситуации.
- Устанавливаем, приводим в порядок чувства людей.
- Думаем за других людей.
- Говорим за них.
- Страдаем за других из-за последствий их поведения.
- Вкладываем больше интереса и активности в совместные усилия, чем это делают другие люди.
- Не просим о том, чего мы хотим, в чем нуждаемся и чего желаем.

(Анонимные созависимые - СоДа, стр. 8-9)

Модели поведения созависимого.

Модель отрицания:

- мне трудно определить, что я чувствую
- я занимаю, подменяю или отрицаю то, что действительно чувствую
- я воспринимаю себя абсолютно бескорыстным, посвятившим себя другим.

Модель низкого самоуважения:

- мне трудно принимать решения
- я оцениваю все, что я думаю, говорю или делаю сбивчиво, всегда как недостаточно хорошее
- я стесняюсь признания, похвал или подарков
- я не прошу других идти навстречу моим нуждам или стремлениям
- я ценю одобрение своих мыслей, чувств и поведения другими людьми больше собственного
- я не воспринимаю себя привлекательной, достойной персоной.

Модель уступчивости:

- я иду на компромисс с собственными ценностями и целостностью, чтобы избежать отвержения или гнева других
- я очень чувствителен к тому, как чувствуют другие и чувствую также

- я предельно лоялен, оставаясь во вредных для меня ситуациях слишком долго
- я часто боюсь выражать свои чувства и мнения, отличные от других
- я отставляю свои собственные интересы и увлечения, чтобы сделать то, что хотят другие
- я принимаю секс, когда хочу любви.

Модель контроля:

- я считаю большинство других людей неспособными позаботиться о себе
- я пытаюсь довести до сознания других людей, что им следует «думать» и что им следует «действительно» чувствовать
- я обижаюсь, если другие не дают мне помочь им.
- я свободно даю другим советы и указания, хотя меня не просят об этом
- я щедр на подарки и любезности с теми, о ком забочусь
- я использую секс, чтобы получить одобрение и принятие
- я вынужден быть «нужным», чтобы иметь отношения с другими людьми.

- Мы делаем что-то такое, что мы не хотим делать.
- Говорим «да», когда имеем в виду «нет».