



ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ СОЗАВИСИМОСТИ  
**РАБОЧИЙ ЧЕК-ЛИСТ**

Мы являемся социальными существами, у которых от природы есть биологическая потребность надежно привязываться к другому человеку. Потребность в человеческих отношениях сама по себе не является зависимостью или болезнью, а совершенно нормальна и человечна.

Время от времени беспокоиться о своих близких, быть гибким и учитывать интересы других – это нормально. В безопасных отношениях есть место близости и разлуке, но это не угрожает отношениям. Глубокое самопознание делает вас целостным и учит новым, любящим способам действия по отношению к самому себе.

### **Взаимозависимость – это то, с чего начинаются человеческие отношения**

Созависимый человек ищет безопасности от другого человека в ущерб себе, постоянно ощущая чувство незащищенности и страх.

Созависимость порождает тревогу и вредные модели общения.

Поскольку официального диагноза созависимости не существует, определить ее сложно. С помощью списка ниже вы можете оценить, признаете ли вы в себе какие-либо черты созависимости.

Созависимые отношения характеризуются:

- Неравное доминирование (финансовое, эмоциональное, сексуальное и т. д.).
- Ожидание, пока другой изменится и/или попытка сделать еще одно «исцеление» или изменение.
- Большой интерес к жизни субъекта зависимости, чем к собственной жизни.
- Чувство тревоги, беспомощности и «застывания».
- Отсутствие личных границ. Созависимый не имеет своих границ или позволяет их пересекать.



- Стыд от своего состояния. На уровне ума вы понимаете, что отношения неравны, но не можете установить границы.
- Вы регулируете свои расходы в соответствии с объектом своей зависимости.
- Постоянный мониторинг: в каком эмоциональном состоянии находится объект зависимости?
- Трудности со сном, пробуждением, кошмарами, тревогой.

Созависимость отнимает много времени, энергии и жизненной силы, мешает вам увидеть себя, свои потребности и чувства. Спросите себя:

- Чего я не замечаю, когда сосредотачиваюсь на чужой жизни?
- Кто я настоящий? Чего мне не хватает?

Созависимый ждет, пока другой изменится, пока возьмет на себя ответственность и разберется со своими прошлыми ошибками.

Созависимый человек нуждается в безопасности и человеке, с которым он мог бы компенсировать отсутствие самого себя. Созависимый – это захваченный идеей, что безопасность и близость будут доступны, только тогда, когда человек изменится.

### **Концентрация внимания на другом. Можно ли что-то сделать, чтобы сохранить отношения?**

Можно перерасти из взаимозависимых отношений в равноправные отношения, в которых участвуют двое взрослых. Целостность может начаться именно с данного момента жизни - глядя на текущую ситуацию, возможно вы чувствуете себя невыносимо, но настоящие перемены всегда начинаются с принятия себя. Для созависимости, как и для зависимости, характерны стыд и вина. Важно помнить, что зависимость – это не признак глупости, дефекта или слабости.

Выздоровление требует терпения, целеустремленности и смелости остановиться и честно посмотреть на себя. Милосердие по отношению к самому себе необходимо, потому что, если бы выздоровление можно было достичь через самообвинения, эта рабочая тетрадь не понадобилась бы. Цель этой тетради — помочь вам взглянуть на человека, на которого вы можете влиять - то есть на самого себя.

# Инструкция



Отвечайте на задания спокойно. Книга с заданиями рассчитана не на быстрое выполнение, отвечайте на вопросы не спеша. Помните, что задания предназначены только для вас, не для других.

Если вопросы вызывают у вас сильную тревогу, возможно, стоит обратиться к профессионалу.

## Задание:

- Оцените следующие вопросы по шкале от 1 до 10. Насколько много беспокойства вносит в вашу жизнь созависимость?

(1 = совсем нет... 10 = тревога постоянна и наполняет мою жизнь)

1 ----- 10

- Насколько вы удовлетворены своей жизнью в целом на данный момент? (1= очень недоволен... 10 = полностью доволен)

1 ----- 10

- Что произойдет, если вы не измените свою жизнь и позволите всему продолжаться так, как есть? (Например, тревога сохранится или усилится, собственная жизнь останется непрожитой, мечты нереализованными.)

- Какие хорошие и ценные изменения в вашей жизни могли бы произойти?



- Каких конкретных изменений это потребует от вас?
  
- Продолжите следующие предложения: Я больше не хочу.... (Например, я больше не хочу игнорировать свои собственные потребности, я больше не хочу скрывать свои чувства, я больше не хочу присматривать за другими и контролировать их.)

Вместо этого я хочу... (Например, вместо этого я хочу заботиться о себе, сосредоточиться на своем благополучии и жизни, я хочу иметь возможность не бояться за распад отношений)

Какой маленький, конкретный шаг вы могли бы сделать прямо сейчас, чтобы принести себе пользу? (Например, я начинаю делать упражнения на осознанность по утрам, выделяю время для своих хобби, звоню другу после долгого перерыва.)



## Упражнение

Представьте, что вы начали брать на себя ответственность прежде всего за себя и собственное благополучие. Посмотрите на свою будущую жизнь. Опишите, что хорошего у вас случилось ...

.... через три месяца?

.... через полгода?

..... через год?

### **Полезная литература:**

Ээви Минккинен: Поймите себя, поймите свои отношения. 2019.

Бен Малинен: Чьей жизнью ты живешь – созависимость как бремя. 2014.

Кейю Вихреасало: Чтобы я могла любить. 2018 год.

Цель этого раздела — повысить ваше понимание того, как проявляется созависимость конкретно у вас. Ниже приведены типичные проявления созависимости, но они далеко не единственные. Психотерапевт Росс Резонер использует термин «синдром дефицита любви к себе» для обозначения созависимости. Прямой перевод будет таким - это дефицит ощущения себя как достойного любви человека. Это хорошо отражает суть созависимости и побуждает человека проявляться в соответствии с типичными тенденциями созависимости. Слабая самооценка и отсутствие чувства собственной значимости легко приводят к поиску человека и находится человек, который больше укрепляет эти раны, чем помогает их залечить. В жизненном цикле созависимого человека часто присутствуют ранние болезненные переживания и эмоциональная неуверенность в близких людях. Созависимые отношения часто представляют собой игры, в основном бесцельные. Созависимый, с другой стороны подчиняется, с другой стороны, несет слишком большую ответственность. То, как проявляется созависимость у каждого человека, всегда индивидуально. Но можно увидеть явные объединяющие факторы. Оцените по шкале от 1 до 10, насколько сильно в вашей жизни проявляются следующие утверждения:

### 1. Вы постоянно следите за своими близкими.

Созависимый лучше осознает чувства, желания, раны и триггеры своего любимого человека (т. е. вещи, которые могут вызвать повторное переживание какого-то травматического события), чем собственное. Он научился читать примерные "знаки". Когда он склонен к вспыльчивости, когда ему не следует говорить, о чем следует избегать разговоров. Это наблюдение может быть совершенно бессознательным и автоматическим. Может случиться так, что вы перестанете замечать себя. Вы не знаете, что вы чувствуете, хотите или в чем нуждаетесь, или знаете, но выразить это страшно, и поэтому остается невысказанным.

Насколько откликается? (1= совсем нет... 10 = постоянно)

1 ----- 10

## Вопросы для размышления

Как много времени и сил отнимает у вас наблюдение за другим человеком? Возможно, вы чего-то не видите/не чувствуете, когда ваше внимание направлено на что-то или кого-то другого? (Например, я не замечаю собственных потребностей, не замечаю друзей, отсутствую дома/на работе.)

Что вы чувствуете, когда наблюдаете за кем-то другим? (Например, тревожность, напряжение, страх.)

Когда вы замечаете, что слишком наблюдаете за кем-то, что вы могли бы сделать вместо этого? (Например, я мог бы воздержаться от раздачи советов близким и сосредоточиться на собственном дыхании.)

### 2. Вы неосознанно отдали ответственность за свое спокойствие близкому человеку.

Понятно, что хорошие отношения приносят в жизнь счастье и стабильность. Созависимый руководствуется верой в то, что он сам обретет душевное спокойствие, как только изменится его близкий человек. Однако в отношениях созависимый очень быстро ставит все на кон отношений. Отношения часто развиваются настолько быстро, что из них нелегко уйти. Созависимый человек перестает видеться с друзьями и или заниматься собственным хобби. В этом случае собственное счастье попадает в чужие руки. Насколько это правда для вас? (1= совсем нет... 10 = постоянно).

1 ----- 10

## Подумайте и запишите:

Независимо от того, что делает или не делает ваш близкий человек, что является для вас по-настоящему важным?

Что для вас значит счастье и хорошая жизнь?

**Напоминайте себе ежедневно:**

**У меня есть ключи от моей жизни.  
Меня для меня достаточно.**



# Определение необходимости лечения

## 3. Слабые или несуществующие границы

Цель личных границ - обеспечить безопасность в отношениях.

Созависимые часто растут в семье со слабыми или слишком жесткими эмоциональными границами. Возможно, они не знают, что имеют право говорить о том, что причиняет боль, и просить быть с ними бережнее.

Созависимый часто боится конфликта и не хочет причинять неловкость, терпит, взрывается, и тогда ситуация резко обостряется. На самом деле созависимый очень многого боится, например быть отвергнутым, и приспосабливается к поведению, которое причиняет психическую или физическую боль.

Насколько откликается?

(1= совсем нет... 10 = постоянно)

1 ----- 10

Что заставляет вас чувствовать себя неуверенно в отношениях?

(Например, страх разрыва отношений, возможные ссоры, пьянство партнера, неуверенность в продолжении отношений).

Какие личные границы внесут безопасность в отношения? (Например, совместно согласованные правила взаимодействия, совместное согласование расходов или поход к семейному терапевту).

Продолжите предложение: Чтобы чувствовать себя в безопасности, я хочу.... (Например, я хочу верить, могу делиться о своими чувствами, я хочу, чтобы мы вместе обсуждали важные вещи, хочу заранее знать о расходах на выходные).

## Продолжите предложение...

Для того, чтобы чувствовать себя в безопасности, меня больше не устраивает... (Например, нарушение договоров, обман, скрывание фактов).

Помните:

**Вы учите других, как с вами нужно обращаться.**

### 4. Низкая самооценка

Самооценка созависимого почти всегда слаба. Однако снаружи это может быть не заметно. Слабая самооценка может проявляться как отсутствие личных границ, самообвинение и чувство неполноценности. С детства нам нужно неоднократное отражение наших родителей в том, что мы достаточны и привлекательны сами по себе. Иногда маленькие и безобидные комментарии могут оставаться с нами на всю жизнь, не говоря уже о том, мы стали объектом явной критики и обвинений. Созависимый жаждет чувствовать себя важным и любимым. Созависимый нуждается в любви, как Сахара нуждается в воде.

Насколько это сильно для вас? (1 = совсем нет... 10 = постоянно)

1 ----- 10

Каково ваше восприятие себя? (Например, я часто чувствую себя неудачником и напуганным. Кажусь другим вполне уравновешенным, но в душе часто испытываю тревогу. Иногда мне кажется, что я слаб, хотя логически знаю, что я достаточно хорош.)

## Подумайте...

Как вы думаете, что о вас думают другие люди? (Например, меня считают чутким, или легким и непринужденным человеком.)

Что вы цените в себе? (Например, смелость, способность глубоко мыслить, чувствительность, внимание к другим, чувство юмора.)

Что бы произошло в вашей жизни, если бы вы узнали, что вас достаточно, какой вы есть?

(Например, я бы больше не старался всем понравиться. Я бы осмелился пробовать то, что меня интересует и высказывать свое мнение.)

### 5. Ваша личность утеряна

В созависимых отношениях собственная идентичность начинает ослабевать, по факту ее развитие останавливается. Идентичность сочетает в себе различные роли, которые как мы чувствуем, принадлежат нам. Это может быть, например, мать, сотрудница, супруга, подруга или та, кому можно доверять. Созависимый может даже больше не помнить, что ему действительно нравится и кто он, если ты не заставляешь себя постоянно развлекать или заботиться о других.

Насколько откликается? (1 = совсем нет... 10 = постоянно)

1 ..... 10

## Продолжите предложение:

Если бы мое внимание не было так сосредоточено на моих близких, в моей жизни было бы место... (Например, для моих собственных хобби, моей общественной жизни, мог бы лучше сосредоточиться на работе).

Какие вещи являются по-настоящему “вашиими”? (Например, танцы, глубокие размышления о вещах, пребывание на природе, писательство).

Что имеет для вас значение? (Например, доверие, глубокие и искренние человеческие отношения, тот факт, что моя работа значима, хорошие отношения с детьми).

Что бы вы хотели попробовать чисто самостоятельно ? (Например, рисование, верховая езда, поход в кино и еда в ресторане только с самим собой).

## 6. Повторяющиеся отношения с людьми, которые в чем-то неуверенны и/или нестабильны.

Созависимых часто привлекают так называемые "травмированные люди". Травмированность может появляться, например, в наркомании, нарциссизме или другой нестабильности. Травмированность здесь отражает человека, который в каком-то смысле не вырос в эмоциональном плане. Возможно, в прошлом есть травмы или такие болезненные переживания, что пришлось выживать. Созависимый человек часто притягивает к себе людей, о которых нужно заботиться. спасать или менять. В таких отношениях созависимый избегает смотреть на себя, потому что очень много внимания уделяется спасению другого.

Насколько это характерно для вас? (1 = совсем нет... 10 = постоянно)

1 ----- 10

Какую роль вы обычно играете в отношениях?

(Например, опекун, ответственное лицо, контролер, мать, отец, покорный и т. д.)

Какие свои стороны вы не показываете в близких отношениях?

(Например, я не смею проявлять чуткость, уязвимость, тоску, "сложность", разочарование и т. д.)

Какие вещи имеют для вас значение? (Например, доверие, глубокие и искренние человеческие отношения, тот факт, что работа кажется мне значимой, хорошие отношения с детьми).

## Подумайте...

Что, по вашему мнению, произойдет, если объект зависимости изменится? (Например, ситуация наконец успокоится, я обрету покой).

Что в вашей личности вышло бы наружу, если бы для вас было место в отношениях? (Например, игривость, свобода, собственные болевые точки).

Какие свои стороны вы не показываете в близких отношениях? (Например, я не смею проявлять чуткость, уязвимость, тоску, "сложность", разочарование и т. д.)

### 7. Огромный страх быть отвергнутым и преданным

Очевидно, что никому не нравится чувство быть отвергнутым или преданным. У созависимого есть эти страхи сильнее, чем обычно - речь идет об ужасе быть отвергнутым. Созависимые часто сталкивались с конкретным или эмоциональным отказом или предательством в течении жизни. Он знает, как ощущается боль, и, поскольку он уже испытал ее в детстве, этот опыт присваивается и созависимый думает: «Мне отказали, потому что я не достоин любви.» Даже если в реальной жизни он не виноват, есть глубокое убеждение, что разрыв невозможно выдержать. По этой причине созависимый долгое время остается в плохих отношениях, как это ни парадоксально, постоянно отвергая сам себя.

Насколько откликается? (1 = совсем нет... 10 = постоянно)

1 ----- 10

## Подумайте...

Что вы делаете, чтобы только не получить отказ?

(Например, я не держусь в себе, не говорю, если обижаюсь, не смею высказывать свои потребности).

Каким образом вы отвергаете себя?

(Например, я позволяю выходить за рамки своих возможностей, я не знаю, как быть на своей стороне, я не забочусь о себе).

Как бы вы осмелились жить и действовать, если бы знали, что страх быть отвергнутым не контролирует вас? (Например, я осмелился бы попробовать новое хобби, осмелился бы попросить поддержки, осмелился бы глубже рассказать о своих чувствах).

Что бы вам было полезно услышать в те моменты, когда активируется чувство покинутости? (Например. «Вы любимы и в безопасности. «Я не бросаю тебя, я здесь.»)

## Поддержка в трудную минуту



**Дыхательное упражнение.** Вдохните, медленно считая в уме до пяти. После этого вдохните и снова сосчитайте до пяти. Выдохните и сосчитайте до пяти. Повторяйте в течение 5 минут или дольше, если хотите.

Сядьте так, чтобы ноги касались земли. Обратите внимание на свое тело и его ограничения. Почувствуйте свои ноги на земле. Выпрямите спину и осторожно напрягите глубокие мышцы живота. Положите левую руку на сердечный центр. Почувствуйте, что вы здесь. Вы дышите и вы живы. Вы все еще можете сказать себе или вслух: я в безопасности. Я здесь.

## Упражнение на заземление

## Защита внутреннего ребенка

Возьмите свою детскую фотографию и посмотрите на этого маленького человечка с состраданием. Что чувствует этот малыш? В чем он нуждается? Мысленно возьмите его на руки и скажите ему, что вы сейчас здесь. Вы его не отвергаете. Скажите этому малышу, что он всегда может прийти к вам на руки и получить безопасность.



## 8. Желание контролировать супруга и его поведение

Созависимый считает, что он в безопасности и любим до тех пор, пока близкий человек действует определенным образом, избегает действий, причиняющих вред, например, не идет в бар или не злится. Смысл состоит в том, чтобы попытаться помешать близкому человеку причинить боль. При этом объект зависимости часто избегает ответственности и созависимый живет в тревоге и напряжении. Попытка избежать боли порождает боль.

Пример: Супруг созависимой употребляет много алкоголя, а затем ведет себя беспорядочно. Это будит неуверенность и тревожность у созависимой. Она хотела бы помешать своему партнеру пить (по понятным причинам), чтобы избежать боли. Чтобы запретить своему партнеру пить, она пытается заполнить календарь совместными мероприятиями, чтобы у мужа не было времени пить. Контроль может принимать разные формы: уловки, чтобы близкий не встречался с определенными людьми, прятание бутылок, отмена собственные планов, чтобы иметь возможность следить за близким. За контролем находится глубокое чувство незащищенности, которое контроль призван решить. Это очередная попытка избежать боли.

Насколько откликается? (1 = совсем нет... 10 = постоянно)

1 ----- 10

Чего вы боитесь, если откажетесь от контроля?

(Например, я боюсь, что другой человек будет пить/играть/изменять, боюсь, что это вызовет во мне страх и тревогу).

Какой ответственности удастся избежать вашему близкому, потому что вы его контролируете? (Например, он не берет на себя ответственность, не заботится о своих финансах и т. д.)

Подумайте...

## 8. Желание контролировать супруга и его поведение

Для чего в вашей жизни освободилось бы место, если контроль не отнимал бы у вас столько энергии? (Например, встречаться с друзьями, концентрироваться на том, что для меня важно).

Как бы это было на практике, если бы вы отпустили контроль? (Например, я бы свободно планировала свои дела, не следила бы за его действиями, я бы его не спрашивала ни о чем).

Чего вы не сделали снова?

Что бы вы сделали вместо этого?

## 9. Вам сложно доверять близким, себе и жизни.

Созависимый живет в хроническом страхе. Возможно, он привык к разочарованиям, эмоциональной дистанции, скрывает правду о себе и, возможно, даже обманывает. В некоторых вопросах нельзя доверять кому-то из близких. Но может ли созависимый начать доверять себе?

Он живет в тревожном состоянии. Часть его чувствует и знает, что все не хорошо, но он ее подавляет, отказывается прислушиваться к своему внутреннему здоровью. Причину этого тоже часто можно найти в детстве созависимого. Возможно, ему пришлось постоянно быть в напряжении. Он научился выживать путем чрезмерной адаптации и лгать самому себе.

Насколько откликается? (1 = совсем нет... 10 = постоянно)

1 -----10

Трудно ли вам доверять окружающим вас людям? (обведите)

да      нет      иногда

Как это проявляется в вашей жизни?

(Например, я легко подозреваю всех, мне трудно поверить, что кто-то желает мне добра).

Что заставляет вас не доверять другим людям?

(Например, слишком большие обещания, импульсивность и внезапность).

Что вызывает доверие к вам у других людей?

(Например, спокойствие, открытость, способность зеркально отражать собственное поведение).

Как изменилась бы ваша жизнь, если бы вы осмелились довериться себе и своему собственному суждению?

Мари Хууско: Управление или забота? 2006

## Что поддерживает созависимость?

Созависимость может быть направлена на супруга, друга, родителя, ребенка или вообще на кого угодно. Созависимый часто думает, что зависимость утихнет, если объект зависимости изменится. В этот момент важно посмотреть, что получает от отношений сам созависимый. У человеческого поведения всегда есть цель, даже если мы ее не осознаем. За поведением стоит попытка что-то получить и чего-то достичь. Даже если действие кажется нелогичным и дисфункциональным, важно осознавать мотивы. Например, стремлюсь ли я к безопасности, признанию, принятию или, возможно, контролю? Многие люди, склонные к созависимости, говорят, что разумом знают, что контролировать другого нехорошо. Они знают, что «надо просто отпустить ситуацию». Важно честно взглянуть на то, что созависимый получает от отношений, и то, что он боится потерять.

Объект зависимости часто одной рукой дает, а другой забирает. Созависимые часто преуменьшают боль, которую они испытывают в отношениях, и умалчивают об этом. Созависимые отношения приносят в жизнь цель, дают ощущение значимости и незаменимости.

Созависимый боится того, что без него случилось бы с объектом зависимости, и с другой стороны, что близкий человек смог бы прожить без него. Созависимые отношения требуют времени и энергии; все эти текстовые сообщения, все ожидания, волнения, сомнение и страх. Что было бы, если не тратить время на все это? Вероятно, впереди было бы ощущение пустоты. Пустота, в свою очередь, вызывает чувство глубокого одиночества и печали. Созависимый может надеяться на лучшее снова и снова, даже несмотря на то, что предыдущий опыт говорит о предстоящем разочаровании.

Созависимость – это попытка регулировать собственные эмоции через другого человека, что заставляет нас чувствовать себя очень беспомощными. Вот почему так важно практиковать навыки здоровой регуляции эмоций.

## Примеры того, чего созависимый может ожидать от отношений:

- ощущение себя нужным и важным для кого-то
- отвлечение: когда вы сосредотачиваетесь на проблемах в отношениях другого человека, вы не замечаете своих собственных травм
- сексуальное восхищение и внимание
- кажущаяся безопасность
- драма, более знакомое чувство, чем стабильные будни
- финансовая безопасность
- вы тот, о ком нужно заботиться /вам нужно заботиться о другом
- способ избежать одиночества
- восстанавливающий опыт после болезненных детских переживаний.

Литература: Катя Мюлливита: Почувствуйте свои чувства. 2016

### Уйти или остаться?

С помощью упражнения вы сможете структурировать различные аспекты, связанные с продолжением или прекращением отношений. Будьте честны с самим собой. Однако цель упражнения не в том, чтобы перечислить плюсы и минусы и на основании этого вы принимаете решение. Цель упражнения скорее состоит в том, чтобы визуализировать более прозрачно и более реалистично, что лежит в основе ваших отношений.

### Что я получу от отношений? Что хорошего принесет их продолжение?

(Например. Я чувствую себя важным. Общий юмор. Общие надежды и мечты. Семья остается вместе. Финансовая безопасность).

## Уйти или остаться?

Каковы минусы продолжения отношений?

(Например, неуверенность и страх остаться несчастной, или что меня будут обманывать. Если мы не обратимся за помощью, то драма, вероятно, снова повторится. Я почти постоянно настороже).

Что хорошего принесет прекращение отношений?

(Например, сможем избежать ссор. У детей будет более спокойный и стабильный дом. Будет возможность начать новые более стабильные отношения).

От чего мне придется отказаться, если отношения закончатся?

(Например: от совместной мечты, от финансовой безопасности, от совместных разговоров. Одиночество пугает, что будет дальше? Найду ли я когда-нибудь новую любовь?)

Никто другой не может решить за вас, стоит вам прекратить отношения или нет. Дают ли вам отношения возможность быть тем, кто вы есть, или вам приходится находиться в напряжении? Какие правила взаимодействия помогут вам чувствовать себя хорошо в отношениях? Будьте честны с самим собой: хотите ли вы продолжать эти отношения?

## Сострадание к себе

Сострадание – это забота о ближних и совершение добрых дел на благо других. Сострадание помогает нам радоваться и грустить вместе с другими. Самосострадание – это признание того факта, что я тоже достаточно ценен, чтобы проявить сострадание к себе. Я ценен такой, какой я есть. Самосострадание – это доброта и мягкость по отношению к самому себе - отношение к себе как к своему лучшему другу. Нам необходимо сострадание к себе, чтобы найти баланс в жизненных трудностях. Забота о себе и собственном благополучии является основой хорошей жизни и влияет на наши окружающие отношения положительно. Сострадание к себе - это навык, который можно практиковать сознательно.

### **Что для вас сострадание сейчас, в этой жизненной ситуации?**

(Например, из сострадания ко мне я настаиваю на том, чтобы быть слишком требовательным к себе, я разговариваю с собой более бережно, я выделяю время для себя, общаюсь в группе поддержки).

Продолжите предложение:

Я тренируюсь принимать....

Я проявляю сострадание к себе, и больше не....

Я проявляю сострадание к себе и позволяю ...

## Сосредоточится на собственной жизни

Созависимость истощает жизненную энергию человека и его жизнь. Во время выздоровления важно обратить внимание на свою собственную жизнь в здоровом ключе. Что приносит вам радость? Что имеет для вас значение? Что соответствует вашим ценностям?

Ниже перечислены различные сферы жизни. Оцените каждый по шкале от 1 до 10, насколько вы удовлетворены для каждого аспекта вашей жизни прямо сейчас (1 = полностью неудовлетворен... 10 = полностью удовлетворен). Как бы вы хотели, чтобы каждая сфера жизни ощущалась? Что действительно будет вашим собственным?

### Друзья

(1 = полностью недоволен ... 10 = полностью удовлетворен)

1 -----10

Чем вы довольны в этой сфере?

Что хотели бы поменять?

Что вы конкретно можете сделать, чтобы стать более счастливым в этой области?

## Сосредоточится на собственной жизни

### Семья

(1 = полностью недоволен ... 10 = полностью удовлетворен)

1 -----10

Чем вы довольны в этой сфере?

Что хотели бы поменять?

Что вы конкретно можете сделать, чтобы стать более счастливым в этой области?

### Любовь и партнерство

(1 = полностью недоволен ... 10 = полностью удовлетворен)

1 -----10

Чем вы довольны в этой сфере?

Что хотели бы поменять?

Что вы конкретно можете сделать, чтобы стать более счастливым в этой области?

## Сосредоточится на собственной жизни

### Хобби и увлечения

(1 = полностью недоволен ... 10 = полностью удовлетворен)

1 -----10

Чем вы довольны в этой сфере?

Что хотели бы поменять?

Что вы конкретно можете сделать, чтобы стать более счастливым в этой области?

### Любовь и партнерство

(1 = полностью недоволен ... 10 = полностью удовлетворен)

1 -----10

Чем вы довольны в этой сфере?

Что хотели бы поменять?

Что вы конкретно можете сделать, чтобы стать более счастливым в этой области?

## Сосредоточится на собственной жизни

### Досуг (удовольствие, расслабление)

(1 = полностью недоволен ... 10 = полностью удовлетворен)

1 -----10

Чем вы довольны в этой сфере?

Что хотели бы поменять?

Что вы конкретно можете сделать, чтобы стать более счастливым в этой области?

### Будни

(1 = полностью недоволен ... 10 = полностью удовлетворен)

1 -----10

Чем вы довольны в этой сфере?

Что хотели бы поменять?

Что вы конкретно можете сделать, чтобы стать более счастливым в этой области?

## Сосредоточится на собственной жизни

### Работа и учеба

(1 = полностью недоволен ... 10 = полностью удовлетворен)

1 .....-10

Чем вы довольны в этой сфере?

Что хотели бы поменять?

Что вы конкретно можете сделать, чтобы стать более счастливым в этой области?

### Финансы

(1 = полностью недоволен ... 10 = полностью удовлетворен)

1 .....-10

Чем вы довольны в этой сфере?

Что хотели бы поменять?

Что вы конкретно можете сделать, чтобы стать более счастливым в этой области?

## Сосредоточится на собственной жизни

### Креативность, рост, изучение нового

(1 = полностью недоволен ... 10 = полностью удовлетворен)

1 -----10

Чем вы довольны в этой сфере?

Что хотели бы поменять?

Что вы конкретно можете сделать, чтобы стать более удовлетворенным в этой области?

### Ощущение смысла жизни

(1 = полностью недоволен ... 10 = полностью удовлетворен)

1 -----10

Чем вы довольны в этой сфере?

Что хотели бы поменять?

Что вы конкретно можете сделать, чтобы стать более счастливым в этой области?

# КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

- Я имею право рассказать о своих потребностях и пожеланиях. Я имею на это право даже тогда, когда другой думает, что они чрезмерны, и когда я сам думаю, что не имею права нуждаться в чем-либо.
- Я имею право отказаться от вещей, которые мне неприятны или которые принадлежат мне согласно моим ценностям.
- Я имею право защищать и объяснять свое поведение, а также остановиться и подумать о том, что происходит.
- Я имею право делать свой собственный выбор в жизни, даже если он нетипичен или кому-то будет трудно его понять.
- Я имею право просить поддержки и помощи и понимаю, что другие имеют право отказать. Это не значит, что со мной что-то не так.
- Я имею право чувствовать то, что чувствую, чувства не определяют меня как личность.
- Я понимаю, что хотя мои чувства и законны, они не дают мне права действовать агрессивно.
- Я имею право совершать ошибки, учиться, извиняться и менять свое мнение.
- У меня есть право на рост. Это не делает мое прошлое «я» плохим или неправильным.
- Я имею право выбирать, в какой компании и среде я хочу находиться. У меня есть право рассчитывать на уважительное обращение.
- Я имею право сказать: «Нет. Со мной нельзя так обращаться».
- Я имею право на радость, легкость и смех.
- Я имею право на вызов независимо от моей должности и звания. (Да, тоже терапевты, врачи, юристы и консультанты по духовному росту имеют в жизни проблемы, как и у всех.)
- Я имею право выбирать то, к чему я готов, независимо от того, что было бы идеально.
- Я имею право выбирать, с какими людьми я чувствую себя в безопасности, делюсь своими сокровенными чувствами, а с кем нет.
- Я имею право только потом заметить, что действовал против себя. Никогда не еще не поздно быть честным с самим собой.

# В ЗАКЛЮЧЕНИЕ...

Спасибо, что заглянули к себе и своему благополучию. Выход из созависимости – это всегда процесс, который требует времени, повторений и самоотверженности. Созависимость предполагает сосредоточенность энергии и внимания преимущественно к другому. Теперь вы обратили свое внимание на себя, то есть на того человека, на которого вы действительно можете повлиять.

Вы начали новый путь. Впереди облегчение и освобождение. Мы призываем вас продолжать, даже если временами это пугает вас. Страх не является признаком слабости или дефекта. Страх – это естественное ощущение перед всем новым. Смело идите вперед и думайте о себе. Не забывайте отмечать свои успехи, даже маленькие! Восстанавливайтесь и подумайте о своих целях и о том, почему вы хотите выздороветь. Несмотря на то, что эта рабочая тетрадь заканчивается, жизнь продолжается. Смело мечтайте. Какая жизнь кажется вам ценной и значимой? Какое понимание вы сделали о себе благодаря выполнению этих задач?

Продолжите предложение:

Чтобы процесс восстановления продолжился, мне было бы разумно...

Сейчас я практикую...

Через год я хочу быть...



**“Я абсолютно самостоятельная личность”**



## Почему следует обращаться за помощью?



- Вы важны – ищите поддержку и для себя.
- Не оставайтесь одни.
- Научно доказано, что посещение групп поддержки крайне полезны. Самый важный полезный элемент поддержки переживших такую же ситуацию – это осознание того, что вы не одни в такой сложной ситуации.

Русскоязычная линия доверия VAPU:

по будням с 10.00 - 15.00  
по номеру : 050 557 4010

**Куда следует  
обращаться за  
помощью?**

