



Не складываются личные отношения?

Одна из самых распространенных причин - созависимое поведение. Протестируйте себя на созависимое поведение, а для этого отметьте галочками те пункты, которые присутствуют в вашей жизни.

- Вы чувствуете ощущение одиночества, брошенности, покинутости, невыносимости оставаться наедине с самим собой.
- Вы чувствуете неспособность испытывать чувство истинной близости и любви, наполняться этими переживаниями и жить в них.
- Вы ощущаете себя в роли мученика, жертвы, спасателя, героя, агрессора или шута.
- Вы испытываете потребность в алкоголе, пище, работе, сексе или в каких-либо других внешних стимуляторах для отвлечения от своих внутренних переживаний.
- Вы чувствуете бессилие что-либо изменить в деструктивных отношениях.
- Вы ощущаете себя в ловушке унижающих вас, контролирующих взаимоотношений.
- Вы ощущаете болезненную зависимость от других людей.
- Вы ищете внимания и одобрения других, чтобы чувствовать себя хорошо.

- Вы ощущаете беспокойство или вину, когда у других “есть проблемы”.
- Вы делаете все, чтобы угодить другим, даже когда вам этого не хочется.
- Вы не знаете, чего вы хотите или в чем нуждаетесь.
- Вы возлагаете на других определение ваших желаний и потребностей.
- Вы верите в то, что другим виднее, чем вам, что для вас лучше.
- Вы злитесь или падаете духом, когда дела идут не так, как вам хотелось бы.
- Вы концентрируете всю свою энергию и внимание на других людях (или детях) и их счастье.
- Вы пытаетесь доказать другим, что вы достаточно хороши, чтобы вас любить.
- Вы не верите, что можете сами заботиться о себе.
- Вы верите, что любому человеку можно доверять.
- Вы идеализируете других и разочаровываетесь, когда они поступают и живут не так, как вы надеялись.
- Вы хнычете или дуетесь, чтобы получить то, что хотите.
- Вы чувствуете, что другие вас не ценят и не замечают.
- Вы вините себя, когда дела идут плохо.

- Вы думаете, что вы не достаточно хороши.
- Вы испытываете страх быть отвергнутым (отвергнутой) другими.
- Вы живете так, как будто вы — жертва обстоятельств.
- Постоянно боитесь ошибиться.
- Вы неспособны отличить свои мысли и чувства от мыслей и чувств других (вы думаете и испытываете ответственность за других людей).
- Вы желаете больше нравиться другим и хотите, чтобы они вас больше любили.
- Вы пытаетесь не предъявлять требований к другим.
- Вы боитесь выразить свои истинные чувства из страха быть отвергнутым.
- Вы позволяете другим обижать вас, не пытаетесь защитить себя.
- Вы не доверяете себе и принятым вами решениям.
- Вы испытываете трудности нахождения наедине с собой.
- Вы делаете вид, что с вами ничего плохого не происходит, даже если это не так.
- Вы все время находите себе занятие, чтобы отвлечься от мыслей.
- Вы ничего ни от кого не хотите.

- Вы видите все или в черном, или белом свете — для вас или всехорошо, или все плохо.
- Вы лжете, чтобы защитить или выгородить людей, которых вы любите.
- Вы испытываете сильный испуг, обиду или злость, но пытаетесь не показывать этого.
- Вы находите, что быть близким с другими трудно.
- Вы полагаете, что спонтанно развлекаться и действовать трудно.
- Вы постоянно ощущаете тревогу или беспокойство, не зная почему.
- Вы чувствуете себя вынужденным работать, есть, пить или заниматься сексом, даже когда вам этого не хочется.
- Вы беспокоитесь, что вас могут бросить.
- Вы чувствуете себя погрязшим во взаимоотношениях.
- Вы чувствуете, что вам нужно принуждать, манипулировать, просить-унижаться или подкупать других, чтобы получить то, чего вы хотите.
- Вы плачете, чтобы получить то, чего вы хотите.
- Вы чувствуете, что вы руководствуетесь чувствами других.
- Вы боитесь собственного гнева или ярости.
- Вы чувствуете себя бессильным изменить свое положение или добиться изменений в себе.

- Вы думаете, что кто-то должен измениться, для того чтобы изменились вы сами.

Если вы отметили более 5% (4-5 или более пунктов), то вероятно что причина ваших неудач в отношениях может быть как-то связана с созависимым поведением. Если вы отметили более 25%, то можно практически с уверенностью говорить о том, что причина ваших неудач в отношениях связана с созависимым поведением. Созависимое поведение формируется в детском возрасте в результате остановки психологического развития в периоды детских и подростковых кризисов, и вызвано переживаемым стрессом от неожиданного события или травмирующей душу обстановки в семье. Созависимое поведение настолько глубоко "заучивается" с детства и проникает в автоматические реакции взрослого человека, что медицина считает созависимое поведение не излечимым. Но супруги и профессора Колорадского института разрешения конфликтов и творческого руководства (Колорадо Спрингс, США) Берри и Джаней Уайнхол думают иначе. На основании своих многолетних исследований они создали 12-ти шаговую методику полного излечения от созависимости. Я практикую эту методику с 2012 года и вижу, что она очень хорошо работает. От меня вы можете узнать подробности о методике освобождения от созависимости. Я порекомендую вам упражнения для самостоятельной работы или предложу терапию по излечению от опустошающего созависимого поведения и открытия для себя пути в отношения полные жизни, близости и любви. Ко мне можно обратиться в WhatsApp или в Messenger. Если вы пришлете мне ваш чек-лист, диалог получится более плодотворным. Кроме того, 6 марта 2021 года я приглашаю вас на вебинар "Почему не складываются личные отношения?" Регистрация на вебинар здесь: <https://monecle.com/buy/43701> С уважением, психолог Александр Некрасов. Источник теста: Barry K. Weinhold, Janae B. Weinhold Breaking Free of the Co'Dependency Trap, (c) 2002

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?