



СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ

Повернення до себе

РОБОЧИЙ ЗОШИТ

Самодіагностика, вправи, завдання,
практики відновлення

Автор: Павло Казар'ян

Як працювати з цим зошитом

Це не книжка для читання. Це інструмент для роботи. Книжку ви гортаєте, зошит заповнюєте. Порожні рядки мають сенс лише тоді, коли в них з'являються ваші факти.

01 · Пишіть від руки

Роздрукуйте зошит або працюйте в окремому блокноті. Рука повільніша за думку, тому відповідь стає чеснішою.

02 · Один блок за раз

Оптимальний темп: одна частина на тиждень. Вісім частин, вісім тижнів послідовної роботи.

03 · Пишіть правду

Цей зошит ніхто не перевірятиме. Тут можна обдурити тільки одну людину: себе.

04 · Не оминайте опір

Якщо вправа дратує або здається «не про вас», зупиніться саме там. Часто це найважливіше місце.

05 · Повертайтеся

Через місяць перечитайте відповіді. Дати й конкретні факти покажуть рух краще за настрій.

06 · Підключайте допомогу

Зошит готує матеріал для роботи, але не замінює психолога, групу підтримки чи кризову допомогу.

Я не буду вас жаліти на цих сторінках. Жалість вам не допоможе. Я говоритиму прямо, бо прямота і є повагою.

Якщо у вашій ситуації є насильство, загроза життю або тяжкі наслідки залежності, паралельно звертайтеся до фахівців. Контакти наведені наприкінці зошита.

33/33/33

Ви не винні в усьому. І ви не безсилі. Результат одужання створюють три сторони, кожна зі своєю частиною роботи.

33%

Фахівець і програма

Середовище, знання, рамки, супровід і технологія відновлення.

33%

Родина

Єдина політика, припинення рятівництва, власне одужання й послідовні межі.

33%

Залежна людина

Внутрішнє рішення, чесність, щоденна робота і відповідальність за власні дії.

Цей зошит працює з вашою третиною. Ви не заповнюєте чужі 66%. Ви чесно вносите свої 33%.

ОПОРА

П'ять переходів від автоматичної реакції до дорослого вибору.

О

Описати факти

Що можна побачити, почути й підтвердити? Де я вже додав страх або припущення?

П

Повернути відповідальність

Що належить мені, що іншій дорослій людині, а що потребує спільної домовленості?

О

Окреслити межі

Що я робитиму або не робитиму, якщо ситуація повториться?

Р

Регулювати емоції

Як я витримаю тривогу, провину або чужий гнів і не скакую свого рішення?

А

Активно діяти

Який конкретний крок зроблю сьогодні?

Моя ситуація сьогодні:

Вісім частин. Один маршрут.

- | | | |
|----|------------------------|--|
| 01 | Що таке співзалежність | Визначення · механіка · коріння · міфи |
| 02 | Діагностика | Тест · ознаки · щоденник спостережень |
| 03 | Ролі та сценарії | Трикутник Карпмана · залежний у сім'ї · аб'юз |
| 04 | Межі | Види меж · алгоритм «ні» · договір із собою |
| 05 | Контроль і відпускання | Ілюзія контролю · протокол «стоп» · тривога |
| 06 | Провина, сором, страх | Ревізія провини · страхи · нові рішення |
| 07 | Я - окрема людина | Бажання · колесо життя · потреби |
| 08 | Як жити далі | План відновлення · трекер · відкати · допомога |

Побачити

Фіксуйте факти без виправдань і домислів.

Назвати

Дайте точне ім'я ролі, страху або звичній дії.

Зробити інакше

Оберіть одну нову дію й повторюйте її.

Чому я написав цей зошит

Понад двадцять років я працюю з залежними людьми. Алкоголь, наркотики, ігри. Через мої реабілітаційні центри пройшли тисячі людей. І знаєте, що я зрозумів досить швидко?

Поруч із кожним залежним стоїть людина, якій гірше, ніж йому.

Залежний хоча б має анестезію - свою речовину. А його мама, дружина, чоловік, дорослі діти живуть цей жах на тверезу голову. Роками. Без вихідних. Вони рахують його чарки, ховають гроші, брешуть його начальнику, витягують із запоїв, оплачують борги - і називають це любов'ю.

Потім я побачив те саме там, де немає ані краплі алкоголю. Жінка, яка десять років «рятує» чоловіка від його поганого настрою. Чоловік, який не може поїхати у відрядження, бо «вона без мене не впорається». Доросла донька, яка в сорок років звітує мамі про кожен свій крок. Схема одна й та сама. Речовина - не обов'язкова.

Ця схема називається співзалежністю. І в неї є три неприємні властивості:

- вона маскується під любов, турботу і відданість - тому її роками не видно;
- вона руйнує повільно - тому здається, що «ще можна потерпіти»;
- вона не минає сама - тому «почекати, поки налагодиться» не спрацює.

Найважливіше, що вам треба зрозуміти вже на першій сторінці: співзалежність - це не риса характеру і не вирок. Це вивчена поведінка. А все, чого людина навчилась, - можна перевчити.

Цей зошит - концентрат того, що я даю на консультаціях і в групах для родичів залежних. Без води, без розумних термінів заради термінів. Тільки те, що працює: ясність, вправи і послідовність.

Ваше життя чекало достатньо. Починаймо.

Павло Казар'ян

01

Що таке співзалежність

Перш ніж щось змінювати - треба чітко розуміти, з чим маємо справу.
Без діагнозу лікування перетворюється на ворожіння.

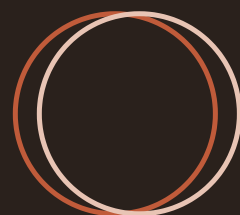
1.1 Визначення. Що це - і що це точно не любов

1.2 Механіка: як працює цикл співзалежності

1.3 Звідки це береться: сім'я, дитинство, правила виживання

1.4 П'ять міфів, які тримають вас у пастці

Вправа 1 Моя історія



Визначення без води

Співзалежність - це стан, коли ваше життя, настрій, рішення і самопочуття залежать від іншої людини більше, ніж від вас самих.

Центр вашого життя стоїть не у вас. Він стоїть у ньому чи в ній. Прокидаючись, ви першою думкою скануєте не «як я?», а «в якому він стані?», «що вона скаже?», «чи випив?», «чи не образилась?». Ваш внутрішній барометр показує чужу погоду.

Як це виглядає в побуті

- Його настрій - це ваш настрій. Він прийшов злий - вечір зіпсовано всім.
- Ви вирішуєте за іншого його дорослі проблеми: борги, роботу, здоров'я, обіцянки.
- Ви не можете спокійно займатися собою, поки «там» щось не так.
- Слово «ні» застрягає в горлі. Простіше зробити, ніж відмовити.
- Ви краще знаєте, що відчуває він, ніж що відчуваєте ви.

Що це точно НЕ є

Це не любов. Любов - це коли двоє цілих людей обирають бути разом. Співзалежність - це коли одна людина не може бути окремо, а тому тримається. Любов розширює життя. Співзалежність його звужує до однієї людини.

Це не турбота. Турбота допомагає людині стояти на власних ногах. Співзалежна «турбота» ці ноги забирає - бо робить за людину те, що вона мусить робити сама.

Це не жертвність і не «сильний характер». Це страх. Страх покинутості, страх конфлікту, страх виявитися непотрібним(ою) - одягнений у гарний костюм відданості.

Проста перевірка: приберіть із вашого життя цю людину на місяць - подумки. Якщо від цієї думки у вас не сум, а паніка і порожнеча - ви тримаєтесь не любов'ю. Ви тримаєтесь залежністю.

Механіка: як крутиться цикл

Співзалежність - не хаос. Це система з передбачуваними фазами, яка крутиться роками і з кожним колом зтягує глибше. Знайдіть у циклі себе.

ФАЗА	ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ	ЩО ВИ ПРИ ЦЬОМУ ДУМАЄТЕ
1	Тривога і контроль. Ви скануєте стан іншого, перевіряєте, передбачаєте.	«Треба тримати руку на пульсі, інакше станеться біда.»
2	Криза. Зрив, скандал, борг, запій, істерика - «біда» стається попри контроль.	«Я так і знав(ла)! Без мене все розвалюється.»
3	Порятунок. Ви кидаєте все і розгрібаєте наслідки чужих рішень.	«Хто, як не я. Це ж рідна людина.»
4	Коротке полегшення. Вдячність, обіцянки, тиша. Ви відчуваєте себе потрібним(ою).	«Ну от, все налагоджується. Він(вона) зрозумів(ла).»
5	Образа і виснаження. Обіцянки порушено. Ви злитесь, звинувачуєте, докоряєте.	«Я на тебе життя поклав(ла), а ти!...»
6	Провина. Вам соромно за свою злість. І ви повертаєтесь до фази 1 - контролювати ще ретельніше.	«Я був(ла) занадто різким(ою). Треба більше старатися.»

Головне: **цикл живиться вашою участю**. У фазі 3 ви прибираєте наслідки - людина не стикається з результатами своїх дій. У фазі 4 ви отримуєте свою «дозу» - відчуття потрібності. Так, у вас теж є доза.

Залежний залежить від речовини. Співзалежний - від відчуття власної потрібності. Обидва ходять по колу за дозою. Саме тому «спів-залежність» - не метафора, а точний термін.

Розірвати цикл можна лише в одному місці - у своїй ланці. Не в його. У своїй. Про це - весь цей зошит.

Звідки це береться

Ніхто не народжується співзалежним. Цьому вчать. Найчастіше - в дитинстві, у власній родині. Не тому, що батьки погані, а тому, що дитина виживає як може.

Співзалежність виростає там, де дитині довелося занадто рано стати «зручною», «дорослою» або «непомітною». Ось типові стартові умови:

- **Родина із залежним.** Тато пив - дитина навчилася зчитувати його кроки в коридорі й за звуком ключа розуміти, який буде вечір. Ця навичка гіперпильності залишилась на все життя.
- **Емоційно недоступні батьки.** Любов треба було заслужити: оцінками, слухняністю, допомогою. Висновок дитини: «Мене люблять за функцію, а не просто так.»
- **Дитина-батько для власних батьків.** Мама плакалась доньці на тата, син у десять років був «главою сім'ї». Це називається парентифікація: дитина обслуговує емоції дорослих.
- **Заборона на почуття.** «Не реви», «не злись», «як тобі не соромно». Дитина засвоїла: мої почуття - проблема для інших. Треба відчувати те, що зручно.
- **Хаос і непередбачуваність.** Сьогодні обіймають - завтра кричать. Єдиний спосіб вижити - контролювати все, до чого дотягуєшся.

З цих умов дитина виносить три правила виживання, описані ще дослідниками сімей залежних: **не говори, не довіряй, не відчувай**. У дитинстві ці правила рятували. У дорослому житті вони і є співзалежність.

Важливо: ми з'ясовуємо коріння не для того, щоб звинуватити батьків. Вони, найімовірніше, самі виростили за цими правилами. Ми з'ясовуємо коріння, щоб зняти з вас ярлик «я просто така людина». Ви не «така людина». Ви людина, яка адаптувалась. А адаптацію можна змінити.

Дитина не могла піти з тієї сім'ї. У неї не було варіантів. У вас, дорослого, варіанти є. Вся різниця між вами тодішнім(ою) і теперішнім(ою) - саме в цьому.

П'ять міфів, які тримають вас у пастці

Міф 1. «Якщо я перестану допомагати - він(вона) загине»

Правда: поки ви розгрібаєте наслідки, людина не стикається з реальністю. Ви не рятуєте від дна - ви підстеляєте матраци, і людина продовжує падати. Дорослий стикається з наслідками - або не змінюється ніколи.

Міф 2. «Це і є справжня любов - терпіти і бути поруч»

Правда: терпіти руйнування - не любов, а страх, оформлений красивими словами. Любов не вимагає зникнення одного з двох. Там, де для стосунків треба перестати існувати, - стосунків уже немає.

Міф 3. «Ще трохи зусиль - і людина зміниться»

Правда: ви віддали цьому п'ять, десять, п'ятнадцять років. Скільки ще потрібно для чистоти експерименту? Людина змінюється від власного рішення, а не від чужих зусиль. Ваші зусилля якраз відкладають це рішення.

Міф 4. «Зайнятися собою - це егоїзм»

Правда: егоїзм - це вимагати, щоб інша доросла людина жила вашим життям. А догляд за собою - це техніка безпеки. В літаку кисневу маску надягають спочатку на себе - не тому, що бортпроводники егоїсти.

Міф 5. «У нас не співзалежність, у нас просто складний період»

Правда: складний період має початок і кінець. Якщо «період» триває роками, повторюється по колу і забирає ваше здоров'я - це не період. Це система. І поки ви називаєте систему періодом, вона в безпеці.

Кожен із цих міфів виконує одну функцію: дає вам поважну причину нічого не міняти. Викресліть міф - і залишиться незручне питання: «А що я тоді маю робити?» Саме на це питання відповідає решта зошита.

ВПРАВА 01 **Моя історія**

Дайте письмові відповіді. Не редагуйте себе - пишіть перше, що приходить. Це ваша точка «А».

1. Про кого я думав(ла), коли купував(ла) цей зошит? Опишіть цю людину і ваші стосунки трьома реченнями.

.....

.....

.....

2. Скільки років триває ця ситуація? Що я вже пробував(ла) робити - і що з цього дало результат довший за місяць?

.....

.....

.....

3. Що я перестав(ла) робити у своєму житті через цю ситуацію? (Хобі, друзі, здоров'я, робота, сон, плани.)

.....

.....

.....

4. Кого в моєму дитинстві мені доводилось «рятувати», заспокоювати або не засмучувати?

.....

.....

5. Закінчіть речення чесно: «Якщо я перестану це робити, то я боюся, що...»

.....

.....

Перечитайте відповідь на п'яте питання. Це і є двигун вашої співзалежності. Не любов. Не обов'язок. Цей страх. Запам'ятайте його - ми повернемось до нього в частині 06.

02

Діагностика

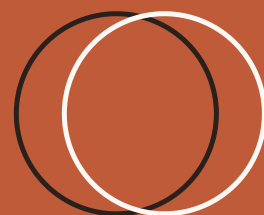
Співзалежність любить туман: «та ні, в нас усе не настільки погано». Цифри туман розганяють. У цій частині ви отримаєте чесну картину - в балах і фактах.

2.1 Тест: 24 твердження, шкала від 0 до 3

2.2 Інтерпретація результату: чотири рівні

2.3 Чек-лист: 20 ознак у щоденній поведінці

Вправа 2 Тиждень спостережень за собою



Тест на співзалежність

24 твердження. Оцініть кожне чесно - не «як має бути», а як є останні пів року. Це авторська самодіагностика для роботи із зошитом, а не клінічний діагноз.

0

майже ніколи

1

інколи

2

часто

3

майже постійно

0 1 2 3

- | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Мій настрій напряду залежить від настрою чи стану конкретної людини. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 2. Мені важко сказати «ні», навіть коли прохання мені шкодить. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 3. Я вирішую за інших дорослих їхні проблеми: гроші, борги, обіцянки, здоров'я. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 4. Я перевіряю: телефон, дихання, запах, гаманець, повідомлення, геолокацію. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 5. Я брешу іншим людям, щоб прикрити чужі вчинки, або применшую те, що відбувається. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 6. Мені простіше зрозуміти, що відчуває інша людина, ніж що відчуваю я. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 7. Я відчуваю провину, коли роблю щось для себе: відпочинок, покупки, зустрічі. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 8. Я тримаюсь у стосунках, які мене виснажують, бо боюся залишитись сам(а). | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 9. Моя цінність - у тому, наскільки я потрібний(а) і корисний(а) іншим. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 10. Я виправдовую поведінку, яка мені шкодить: «він втомився», «у неї характер». | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 11. Я даю поради й допомогу, про які мене не просили. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |
| 12. Коли в іншого все добре, я не розслабляюсь - я чекаю, коли стане погано. | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |

	0	1	2	3
13. Я відкладаю своє: лікування, навчання, відпочинок - «спочатку розберуся з ним(нею)».	☐	☐	☐	☐
14. Я багато разів прощав(ла) те, що обіцяв(ла) собі більше не прощати.	☐	☐	☐	☐
15. Мені страшно або порожньо, коли я залишаюсь наодинці з собою.	☐	☐	☐	☐
16. Я стримую свою злість, а потім вибухаю - і мені соромно.	☐	☐	☐	☐
17. Я контролюю дрібниці: як їсть, що вдягає, з ким говорить, як витрачає.	☐	☐	☐	☐
18. Мої плани на день можуть зруйнуватися через чужий стан - і я це приймаю як норму.	☐	☐	☐	☐
19. Я думаю про цю людину більшу частину дня, навіть коли її немає поруч.	☐	☐	☐	☐
20. Я соромлюсь розповідати близьким, що насправді відбувається в моєму домі.	☐	☐	☐	☐
21. Мені важко приймати допомогу - простіше давати, ніж брати.	☐	☐	☐	☐
22. Я почуваюсь відповідальним(ою) за почуття інших: якщо хтось засмучений - це я винен(на).	☐	☐	☐	☐
23. У мене є фізичні наслідки: безсоння, тиск, панічні стани, проблеми зі шлунком, вага.	☐	☐	☐	☐
24. Я вже не пам'ятаю, чого хочу саме я - без прив'язки до інших людей.	☐	☐	☐	☐

Підрахуйте суму балів і запишіть:

Мій результат: _____ із 72

Дата: ____ . ____ . 20____

Через 60 днів роботи із зошитом пройдіть тест повторно і порівняйте.

Що означає ваш результат

0–17 · Здорова автономія

Ви вмієте бути в контактi, не розчиняючись. Окремі «одиниці» й «двійки» – нормальна людська включеність у близьких. Зошит буде вам корисний як профілактика і як інструмент розуміти співзалежних поруч.

18–35 · Помірна співзалежність

Схема вже працює, але ще не керує всім життям. Це найкраща точка для роботи: звички ще не забетонувались. Пройдіть усі частини зошита послідовно – з акцентом на частини 04 і 07.

36–53 · Виражена співзалежність

Ваше життя значною мірою обертається навколо іншої людини. Ймовірно, вже є наслідки для здоров'я, фінансів або кар'єри. Зошит – обов'язково, і паралельно наполегливо рекомендую індивідуальну роботу з психологом або групу для співзалежних.

54–72 · Тяжка форма

Ви фактично живете чуже життя замість свого. Самодопомоги тут замало – потрібен фахівець і, можливо, робота з лікарем щодо тривоги, сну, виснаження. Зошит використовуйте як робочий матеріал для терапії. Це не слабкість – це тверезе рішення.

Три чесні уточнення

- Бали показують **інтенсивність схеми зараз**, а не ваш вирок. Через два місяці роботи цифра змінюється – я бачу це в практиці постійно.
- Якщо ви занижили відповіді «щоб не так страшно» – ви обдурили не тест. Себе.
- Високий бал – не привід для сорому. Це наслідок вашої історії. А от що робити з цим далі – вже ваша зона відповідальності.

Цифра на папері – це вже прогрес. Рік тому цієї цифри не існувало – був просто туман під назвою «важкий період». Те, що названо і виміряно, – можна змінювати.

20 ознак у щоденній поведінці

Тест міряє внутрішнє. Цей чек-лист - про зовнішнє: конкретні дії, які видно збоку. Позначте те, що робили хоча б раз за останній місяць.

- | | |
|--|---|
| ☐ Перевіряв(ла) чужий телефон або листування | ☐ Терпів(ла) образи, крик або приниження «заради миру» |
| ☐ Телефонував(ла) комусь «перевірити стан» понад 3 рази на день | ☐ Робив(ла) за іншого його роботу, уроки, справи |
| ☐ Ховав(ла) гроші, пляшки, ключі, документи | ☐ Відмовився(лась) від зустрічі з друзями, бо «не до того» |
| ☐ Брехав(ла) роботодавцю, родичам або лікарю за іншого | ☐ Не купив(ла) собі потрібне, але дав(ла) гроші іншому |
| ☐ Платив(ла) чужі борги або штрафи | ☐ Приймав(ла) заспокійливе, щоб витримувати ситуацію |
| ☐ Скасував(ла) свої плани через чужий настрій чи стан | ☐ Шукав(ла) в інтернеті «як змусити його/її змінитися» |
| ☐ Будив(ла), збирав(ла), возив(ла) дорослу людину на її обов'язки | ☐ Погоджувався(лась) вголос, думаючи протилежне |
| ☐ Читав(ла) нотації, які вже читав(ла) десятки разів | ☐ Виправдовував(ла) синці, борги чи зриви перед іншими |
| ☐ Погрожував(ла) піти - і не пішов(шла) | ☐ Відкладав(ла) візит до лікаря для себе понад пів року |
| ☐ Вибачався(лась) за те, чого не робив(ла) | ☐ Казав(ла) «все нормально», коли нормально не було |

Порахуйте позначки: _____ із 20

До 4 - окремі епізоди. 5–9 - стійка схема. 10+ - співзалежність керує вашою поведінкою щодня. Виділіть три пункти, які повторюються найчастіше, - це ваші робочі мішені для частин 04 і 05.

ВПРАВА 02

Тиждень спостережень

Сім днів просто фіксуйте - без спроб щось міняти. Ввечері заповнюйте один рядок.
Мета - побачити свою схему в реальному часі.

ДЕНЬ	ЩО Я ЗРОБИВ(ЛА) ДЛЯ ІНШОГО, ХОЧ МЕНЕ НЕ ПРОСИЛИ	ЩО Я НЕ ЗРОБИВ(ЛА) ДЛЯ СЕБЕ	ТРИВОГА 0-10
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			
Нд			

Підсумок тижня. Який висновок напрашується, коли дивишся на цю таблицю цілком?

.....

.....

Типове відкриття на цьому етапі: «Я витрачаю на чуже життя більше годин, ніж на своє.» Якщо це про вас - не поспішайте себе картати. Спочатку факти, потім зміни. Ви йдете за планом.

03

Ролі та сценарії

Співзалежність грається за ролями, як вистава. Поки ви не бачите свою роль - ви граєте її автоматично. Побачили - з'явився вибір.

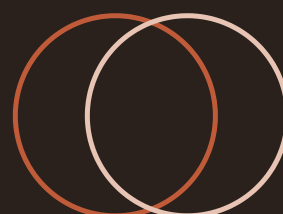
3.1 Трикутник Карпмана: Рятівник, Жертва, Переслідувач

3.2 Сценарій «Залежний у сім'ї»: алкоголь, наркотики, ігри

3.3 Сценарій «Токсичні стосунки»: аб'юз і знецінення

3.4 Сценарій «Батьки і дорослі діти»: сепарація

Вправи 3-6 Моя роль · Ревізія порятунку · Ціна стосунків · Сепарація



Трикутник Карпмана

Психотерапевт Стівен Карпман описав гру, в яку грають мільйони сімей. У грі три ролі: Рятівник, Жертва, Переслідувач. Співзалежні ходять цим трикутником десятиліттями.

Рятівник - ваша, найімовірніше, стартова роль

Девіз: «Без мене він(вона) пропаде.» Рятівник допомагає там, де не просили, вирішує чужі дорослі задачі, жертвує собою - і чекає вдячності. Ключове слово - **чекає**. Порятунок тут не безкоштовний: платою має стати вдячність, слухняність, зміна поведінки. Коли плата не надходить - Рятівник ображається і переходить у наступну роль.

Переслідувач

Девіз: «Я на тебе життя поклав(ла)!» Це той самий Рятівник, який не отримав оплати. Докори, нотації, контроль, крик, ультиматуми. Зверніть увагу: з погляду іншої людини ви в цей момент - агресор. Хоча всередині ви все ще «той, хто стільки зробив».

Жертва

Девіз: «За що мені все це?» Після вибуху приходить безсилля: руки опускаються, здоров'я сиплеться, «я нещасна людина, яку ніхто не цінує». З цієї точки дуже хочеться, щоб хтось пожалів. А потім - новий цикл: зібратися з силами і знову рятувати.

Головна пастка трикутника: з будь-якої ролі є вихід тільки в іншу роль. Рятував - образився - переслідував - знесилвся - став жертвою - оговтався - знову рятуєш. Роками. Єдиний справжній вихід - не в кут трикутника, а з трикутника цілком.

Як виглядає вихід

- Замість **Рятівника** - Помічник: допомагає лише коли попросили, лише тим, що не руйнує його, і без очікування оплати.
- Замість **Переслідувача** - Людина з межами: не карає, а озвучує наслідки і виконує їх.
- Замість **Жертви** - Відповідальний дорослий: «мені погано - отже, я щось міняю», а не «мені погано - пожалійте».

ВПРАВА 03

Моя роль у трикутнику

Згадайте останній конфлікт або кризу з «вашою» людиною. Розкладіть її по ролях - письмово.

1. Опишіть ситуацію двома-трьома реченнями. Тільки факти, без оцінок.

.....

.....

.....

2. Що я робив(ла) як Рятівник? (Що зробив(ла) за іншого, без прохання, всупереч собі.)

.....

.....

3. У який момент я перейшов(шла) в Переслідувача? Які слова я казав(ла)? Запишіть дослівно.

.....

.....

4. Коли я опинився(лась) у ролі Жертви? Як це відчувалось у тілі й думках?

.....

.....

5. Точка вибору: в який момент цієї історії я міг(могла) вчинити інакше - і як саме?

.....

.....

.....

Робіть цю вправу після кожної значної сварки чи кризи протягом наступного місяця. Через 4–5 розборів ви почнете бачити свій вхід у трикутник ще до того, як зайшли. Це і є момент, коли з'являється свобода.

Сценарій перший: залежний у сім'ї

Алкоголь, наркотики, азартні ігри - байдуже. Правила однакові. Я кажу це як людина, через центри якої пройшли тисячі залежних і їхніх родин.

Формула трьох «НЕ»

У світовій практиці роботи з родинами залежних є правило, яке я повторюю кожній мамі й кожній дружині на першій зустрічі. Вивчіть його напам'ять:

НЕ я це спричинив (ла). НЕ мені це контролювати. НЕ мені це вилікувати.

- **Не ви причина.** Залежність - біопсихосоціальна хвороба. Її не викликають борщем, характером чи «недолюбили». Якби залежність спричинялась поведінкою рідних - вона б і лікувалась їхньою поведінкою. Не лікується.
- **Не вам контролювати.** Ви не можете контролювати навіть його дихання уві сні. Виливання пляшок і ховання грошей за двадцять років ще нікого не зробили тверезим. Зробили хитрішим - так.
- **Не вам лікувати.** Лікують фахівці, програми і власне рішення людини. Ваші функції інші: не заважати наслідкам, берегти себе і дітей, знати, куди звертатися.

Що насправді працює

- **Перестати прибирати наслідки.** Не викликати «поважну причину» на роботу, не платити борги, не відмивати, не прикривати. Наслідки - єдиний співрозмовник, якого залежний чує.
- **Говорити один раз і по фактах.** «Коли ти будеш готовий лікуватися - ось телефон центру. Я допоможу з організацією. Умовляти більше не буду.» І тримати слово.
- **Правило безпеки.** Агресія, гроші, документи, діти - тут межі не обговорюються, а виконуються. За потреби - з поліцією.
- **Своя допомога.** Групи для родичів залежних, психолог, цей зошит. Ваше відновлення не чекає його тверезості.

Найчастіше питання: «А якщо я перестану рятувати - і він загине?» Чесна відповідь: гарантій немає ні в якому сценарії. Але статистика моєї практики однозначна: шанс на одужання з'являється тоді, коли залежний залишається наодинці з наслідками. Поки між ним і наслідками стоїте ви - шансу немає.

ВПРАВА 04

Ревізія порятунку

Заповніть таблицю по своїй ситуації. У першій колонці - що ви робите за іншу дорослу людину. Далі - чесний розбір.

ЩО Я РОБЛЮ ЗА НЬОГО/НЕЇ	СКІЛЬКИ РОКІВ	ЩО ЦЕ ДАЛО В РЕЗУЛЬТАТІ	ЩО СТАНЕТЬСЯ, ЯКЩО Я ПЕРЕСТАНУ
----------------------------	------------------	----------------------------	-----------------------------------

Аналіз. Подивіться на третю колонку. Скільки з цих дій за всі роки дали стійкий результат?

Рішення. Оберіть ОДИН рядок - найменш страшний - і зобов'яжіться припинити цю дію на 30 днів. Запишіть його тут:

Не намагайтеся припинити все одразу - зірветесь і вирішите, що «не працює». Одна дія, тридцять днів. Це експеримент, а не революція. Результат зафіксуєте в трекері частини 08.

Сценарій другий: токсичні стосунки

Тут немає пляшки. Є партнер, поруч з яким ви поступово зникаєте. Знецінення, ревності під виглядом любові, покарання мовчанням, крик, а потім – квіти і «ти ж знаєш, який я насправді». Це теж поле співзалежності, і воно не менш руйнівне.

Гойдалка, яка тримає міцніше за кайдани

Механіка проста і підла: періоди холоду й приниження чергуються з періодами тепла. Психіка чіпляється не за погане – за ті самі «медові» проміжки. Ви живете в очікуванні наступного «він же може бути іншим». Це не любов тримає вас. Тримає **переміжне підкріплення** – той самий механізм, на якому працюють гральні автомати.

Маркери, які не можна пояснювати «характером»

- Ви постійно виправдовуєтесь – навіть подумки, навіть коли нічого не сталося.
- Ваше коло спілкування звузилось: друзі «не такі», рідні «налаштовують проти».
- Ваші досягнення знецінюються, помилки – колекціонуються і пред'являються.
- Ви ходите по дому, скануючи настрій, як сапер – поле.
- Після сварок винні завжди ви – навіть коли образили вас.
- Контроль грошей, телефону, одягу, пересувань подається як турбота.

Запишіть собі десь великими літерами: ви не можете «долюбити» людину до поваги. Повага – не нагорода за терпіння. Скільки б ви не терпіли – призу в кінці немає. Є тільки рахунок, який виставить ваше здоров'я.

Що робити

- Перестати сперечатися про факти з тим, хто переписує реальність. Вести приватні записи подій – пам'ять у таких стосунках систематично розхитують.
- Відновлювати зв'язки, які «випадково» обірвались. По одному контакту на тиждень.
- Створити фінансову подушку і доступ до власних документів. Це не «підготовка до зради» – це базова автономія дорослої людини.
- Якщо є фізична агресія або погрози – це вже не тема зошита. Це тема безпеки: план виходу, довірені люди, за потреби поліція.

ВПРАВА 05

Ціна стосунків

Емоції брешуть, бухгалтерія - ні. Складіть чесний баланс ваших стосунків за останній рік. Пишіть конкретні факти, не абстракції.

Що ці стосунки мені ДАЮТЬ

Факти за останні 12 місяців. «Він може бути ніжним» - не факт. «Підтримав мене, коли хворіла мама, - був поруч тиждень» - факт.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Що ці стосунки в мене ЗАБИРАЮТЬ

Теж факти: сон, здоров'я, гроші (порахуйте суму), друзі, робота, самоповага, роки.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1. Якби цю таблицю показала вам близька подруга чи друг про СВОЇ стосунки - що б ви їй/йому сказали?

.....

.....

2. Чому собі ви цього не кажете?

.....

.....

Ця вправа не вимагає від вас негайних рішень про «піти чи залишитись». Вона вимагає лише одного - перестати брехати собі про ціну. Рішення, ухвалене на правдивих цифрах, буде вашим. Будь-яке.

Сценарій третій: батьки і дорослі діти

Співзалежність із батьками - найнепомітніша, бо освячена культурою: «мати свята», «батьків не обирають», «хороші діти дзвонять щодня». Розберемо без сентиментів.

Як це виглядає у дорослому віці

- Вам 35–50, але перед дзвінком мамі у вас підіймається тиск.
- Ви звітуєте про рішення: покупки, переїзди, виховання власних дітей.
- Почуття провини - базовий фон: не так допомогли, рідко приїхали, «а от у Люди син...»
- Батьківські кризи скасовують ваше життя: здоров'я, настрій, самопочуття мами структурують ваш тиждень.
- Ваша сім'я скаржиться, що батьки керують і нею - через вас.

Сепарація - це не розрив

Найшкідливіший міф: «сепаруватися = кинути батьків». Ні. **Сепарація - це коли ви поруч із батьками як дорослий, а не як функція.** Допомогаєте з любові й можливості, а не з провини і страху. Дзвоните, бо хочете, а не бо «вже два дні не дзвонив(ла)». Різниця не в кількості контакту - в тому, хто ухвалює рішення про ваше життя.

Три робочі принципи

- **Інформувати, а не узгоджувати.** «Мамо, ми переїжджаємо в вересні» - крапка. Не «як ти думаєш, чи варто нам...» - якщо ви вже вирішили.
- **Допомога за запитом і за можливістю.** Конкретно: «Можу привозити продукти щосуботи. Щодня приїжджати не можу.» Це чесніше, ніж обіцяти все і ненавидіти.
- **Провина - не підстава для дії.** Перед кожним «треба» до батьків питайте себе: я це роблю з любові чи щоб не гризло? Якщо друге - див. частину 06.

Ваші батьки впораються з вашою дорослістю. Можливо, з образами, тиском на жалість і фразою «дожилися». Але впораються. А от ви з непрожитим власним життям - не впораєтесь. Перевірено тисячами історій у моєму кабінеті.

ВПРАВА 06

Аудит сепарації

Дайте відповіді письмово - навіть якщо вашим батькам за сімдесят, навіть якщо їх уже немає. Сепарація відбувається у вашій голові, а не в їхній.

1. Які рішення у своєму житті я досі ухвалюю з оглядкою «а що скажуть батьки»? Перелічіть.

.....

.....

.....

2. Що я роблю для батьків з провини, а не з бажання? Що з цього я готовий(а) припинити, а що - залишити вже як власний вибір?

.....

.....

.....

3. Яку фразу з дитинства я досі чую в голові, коли роблю щось «для себе»? Чий це голос?

.....

.....

4. Сформулюйте і запишіть свій дорослий формат контакту з батьками. Конкретно: як часто дзвінки, як часто візити, яка допомога - так, яка - ні.

.....

.....

.....

5. Речення-переклад. Перепишіть: «Я поганий син / погана донька, якщо...» → «Я дорослий син / доросла донька, тому...»

.....

.....

Формат із пункту 4 - не для оголошення батькам ультиматумом. Це ваш внутрішній регламент. Ви просто починаєте за ним жити - спокійно, без маніфестів. Реакції будуть. Реакції - не привід міняти регламент.

04

Межі

Межі - це не стіни і не війна. Це інформація про те, де закінчуєтесь ви і починається інша людина. У співзалежних цієї інформації немає - тому по них ходять.

4.1 Що таке межі і чому у вас їх немає

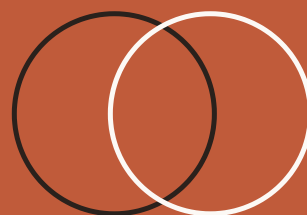
4.2 П'ять видів меж: де саме вас порушують

4.3 Алгоритм «ні»: чотири кроки без скандалу

Вправа 7 Карта моїх меж

Вправа 8 Десять фраз відмови

Вправа 9 Договір із собою



Що таке межі - і чому у вас їх немає

Межа - це правило про те, що можна робити зі мною, з моїм часом, тілом, грошима і почуттями. У межі дві частини: **правило і наслідок за порушення**. Без другої частини це не межа. Це побажання.

«Не кричи на мене» - побажання. «Коли на мене кричать, я виходжу з кімнати і повертаюсь до розмови, коли говорять спокійно» - межа. Відчуйте різницю: у першому варіанті ви намагаєтесь керувати іншим. У другому - керуєте собою. Іншим керувати неможливо. Собою - можна.

Чому у співзалежних меж немає

- **Вас не вчили, що вони бувають.** Якщо в дитинстві ваші двері відчиняли без стуку, щоденник читали, а «я не хочу» каралось - звідки взятись навичці?
- **Межа здається загрозою стосункам.** Досвід каже: скажеш «ні» - образяться, покинуть, буде скандал. Тому «так» - це не згода. Це страховка.
- **Чужий дискомфорт нестерпний.** Вам фізично погано, коли інший засмучений через вашу відмову. Ви знімаєте його дискомфорт - своїм коштом.
- **Ви плутаєте межі з егоїзмом.** Хоча все навпаки: людина без меж зрештою вибухає, хворіє і виставляє близьким рахунок за свою жертвність. Оце - справжній удар по стосунках.

Люди поведуться з вами рівно так, як ви дозволяєте. Не тому, що вони погані. А тому, що **ваша мовчазна згода - це теж інструкція**. Ви її роздавали роками. Час переписати.

Чого чекати, коли почнете

Чесно: спротиву. Оточення звикло до вас зручного(ї). Перші «ні» зустрінуть обуренням, образами, тиском на жалість: «ти змінилась», «тебе підмінили», «раніше ти такою не була». Це не ознака, що ви робите щось не так. **Це ознака, що межа працює**. Обурення - податок на зміни. Він тимчасовий. Повага, яка приходить потім, - постійна.

П'ять видів меж

«У мене проблеми з межами» - занадто загально, щоб з цим працювати. Розберемо, де саме вас порушують. Читайте і подумки ставте галочки.

1. Фізичні

Тіло, простір, речі. Порушення: заходять без стуку, беруть ваші речі, торкаються без згоди, читають телефон, «прибирають» у ваших шухлядах. Маркер: у вас немає жодного місця і жодної речі, яка тільки ваша.

2. Емоційні

Право на власні почуття. Порушення: «не вигадуй», «нема чого ображатись», «ти занадто чутлива», зливання на вас свого негативу годинами, вимога бути в настрої. Маркер: свої емоції ви за звичкою починаєте зі слова «вибач».

3. Часові

Ваші години і плани. Порушення: дзвінки «на п'ять хвилин» на годину, «терміново приїдь» без реальної терміновості, обов'язки, які автоматично ваші. Маркер: у вашому тижні немає жодної години, що належить тільки вам.

4. Фінансові

Ваші гроші. Порушення: борги, які не повертають, звіт за кожну витрату на себе, «ми ж сім'я» як аргумент проти вашої купівлі, чужі кредити на вашому імені. Маркер: ви ховаєте від близьких покупки для себе.

5. Ціннісні

Ваші рішення і переконання. Порушення: висміювання ваших виборів, тиск «роби як усі», знецінення роботи, віри, способу життя. Маркер: ви заздалегідь готуєте виправдання своїм рішенням.

Швидка фіксація: який із п'яти видів у вас порушують найчастіше - і хто саме?

.....

.....

ВПРАВА 07

Карта моїх меж

По кожному виду меж запишіть: типове порушення у вашому житті - і нову межу за формулою «правило + мій наслідок». Наслідок - це ваша дія, а не покарання іншого.

ВИД МЕЖІ	ЯК ЇЇ ПОРУШУЮТЬ (ХТО І ЩО РОБИТЬ)	МОЯ НОВА МЕЖА: ПРАВИЛО + ЩО ЗРОБЛЮ Я
Фізичні		
Емоційні		
Часові		
Фінансові		
Ціннісні		

Приклад заповнення. Порушення: «Свекруха приходить без попередження.» Межа: «Ми приймаємо гостей за домовленістю. Якщо приїхали без дзвінка - я не відчиняю і передзвоню пізніше.» Зверніть увагу: наслідок повністю у ваших руках. Ніяких «нехай вона зрозуміє».

Старт. Оберіть одну межу з таблиці, яку почнете тримати вже цього тижня:

Алгоритм «ні»: чотири кроки

Співзалежне «ні» звучить так: п'ятнадцять хвилин виправдань, три вибачення - і в результаті «ну добре, давай». Розберемо, як звучить доросле «ні». Алгоритм простий настільки, що дратує. Але він працює.

Крок 1. Пауза

Не відповідайте одразу. «Я подумаю і скажу до вечора.» Автоматичне «так» вилітає в перші три секунди - заберіть у нього ці секунди. Пауза законна навіть із найближчими людьми.

Крок 2. Коротка форма

«Ні, не зможу.» Крапка. Без лекції про причини. Кожне пояснення - це гачок, за який вас тягнутимуть: «а якщо перенести, а якщо я допоможу, а що в тебе там такого». Довге виправдання - сигнал, що вас можна дотиснути.

Крок 3. Заїжджена платівка

На тиск - та сама фраза, тим самим спокійним тоном: «Розумію, що тобі це важливо. Ні, не зможу.» Три-п'ять повторів. Без нових аргументів - нові аргументи означають, що торг відкрито.

Крок 4. Витримати чужі емоції

Образа, зітхання, мовчання, «я все зрозуміла» крижаним тоном. Ваше завдання - не кинутись це виправляти. Доросла людина має право засмутитись від відмови. А ви маєте право не бути причиною свята щодня.

Формула, яку варто вивчити напам'ять: «Ні» - це повне речення. Все, що ви додаєте після нього, працює проти вас.

І одне попередження: не починайте тренування з найважчої людини у вашому житті. Спочатку - кур'єри, колеги, знайомі. Наростіть м'яз на легких вагах, потім беріть основну.

ВПРАВА 08

Десять фраз відмови

Готові формули для типових ситуацій. Прочитайте вголос кожну - так, щоб язик звик. Потім допишіть чотири власні під свої ситуації.

- «Ні, не зможу.»
- «Мені це не підходить.»
- «Я не позичаю гроші. Це моє правило, воно не про тебе.»
- «Я не готовий(а) це обговорювати. Змінімо тему.»
- «Коли на мене підвищують голос, я завершую розмову. Продовжимо, коли буде спокійно.»
- «Це рішення я вже ухвалив(ла). Погодження не потребує.»
- «Я почую тебе, але зробити це за тебе не можу.»
- «Сьогодні я не приїду. Можу в суботу з 12 до 14.»
- «Мені шкода, що ти засмучений(а). Моя відповідь - ні.»
- «Я більше не обговорюю з тобою моє особисте життя / вагу / зарплату.»

Мої фрази. Під мої реальні ситуації - з іменами конкретних людей:

1. Ситуація: _____ Моя фраза:

.....

2. Ситуація: _____ Моя фраза:

.....

3. Ситуація: _____ Моя фраза:

.....

4. Ситуація: _____ Моя фраза:

.....

Фраза, не сказана вголос жодного разу, в реальній ситуації не спрацює. Тренуйте перед дзеркалом або в диктофон. Так, це виглядає дивно. Тиск у нормі й спокійний сон виглядають краще.

ВПРАВА 09

Договір із собою

Заповніть і підпишіть. Це не гра. Написане і підписане мозок тримає інакше, ніж «якось треба буде почати».

ДОГОВІР ПРО МЕЖІ

Я, _____, від сьогодні беру на себе такі зобов'язання перед собою:

1. Межа, яку я тримаю з цього тижня:

.....

.....

2. Що я робитиму при її порушенні (моя дія, не покарання іншого):

.....

.....

3. Що я перестаю робити за іншу дорослу людину (з вправи 04):

.....

.....

4. Я знаю, що зіткнуся з образами і тиском. У ці моменти я:

.....

.....

5. Я маю право на помилку. Якщо зірвусь - я не кидаю договір, а повертаюсь до нього наступного дня.

Підпис: _____

Дата: ____ . ____ . 20____

Сфотографуйте цю сторінку. Поставте нагадування переглядати фото щонеділі ввечері - дві хвилини. Договір, який не перечитують, помирає за десять днів.

05

Контроль і відпускання

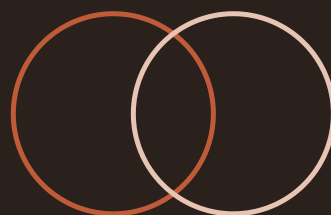
Контроль - головний наркотик співзалежного. Він дає ілюзію безпеки і забирає все інше. У цій частині вчимося розрізняти: що моє, що не моє - і як жити з тривогою, коли відпускаєш.

5.1 Ілюзія контролю: чому він не працює ніколи

Вправа 10 Два стовпці: моя зона і не моя

Вправа 11 Протокол «Стоп-втручання»

5.2 Тривога відпускання: що з нею робити



Ілюзія контролю

Скажу річ, яка вам не сподобається: весь ваш контроль за ці роки не дав нічого. Нуль. Перевірки, дзвінки, ховання, стеження, правильні слова в правильний момент - результат той самий, що й без них. Тільки ви - виснажені.

Чому контроль не працює? Бо контролювати можна механізми. Людина - не механізм. Доросла людина робить те, що вирішила вона, - у щілину між вашими перевітками, за вашою спиною, вам на зло або просто без вас. Ви це знаєте. Ви бачили це десятки разів. І все одно контролюєте. Чому?

Що насправді дає вам контроль

- **Знеболення тривоги.** Коли ви перевіряєте - тривога на десять хвилин падає. Це і є ваша «доза». Потім тривога повертається, і потрібна нова перевірка. Впізнаєте механіку залежності?
- **Ілюзію участі.** «Я хоч щось роблю» - легше, ніж чесне «від мене тут нічого не залежить».
- **Відкладання власного життя.** Поки ви контролюєте іншого, можна не дивитись на свої питання: здоров'я, самотність, нереалізованість. Контроль - це ще й дуже зручна втеча.

Відпустити контроль - не означає «мені байдуже». Це означає: я припиняю робити те, що не працює. Байдужість - це про почуття. Відпускання - про дії. Любити і не контролювати - можливо. Більше того: тільки так і можливо.

Проста межа розподілу

Моя зона - це **мої** дії, слова, гроші, час, тіло, рішення і реакції. Не моя зона - чужі дії, почуття, рішення, тверезість, настрої і думки про мене. Все. Інших критеріїв немає. У наступній вправі розкладете своє життя по цих двох зонах - на папері це протверезає краще за будь-яку лекцію.

ВПРАВА 10

Два стовпці

Випишіть усе, що вас турбує в ситуації з «вашою» людиною, - і чесно розкладіть по стовпцях. Критерій один: чи можу я змінити це своїми діями напряду.

МОЯ ЗОНА

Мої дії, слова, гроші, час, реакції

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

НЕ МОЯ ЗОНА

Чужі рішення, почуття, тверезість, настрої

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1. Скільки відсотків моєї енергії останній рік ішло у правий стовпець?

.....

2. Три конкретні дії з ЛІВОГО стовпця, які я почну робити цього тижня:

.....

.....

.....

Правило на майбутнє: щоразу, коли всередині підіймається тривога і бажання «щось зробити з ним/нею», - питайте себе: «Це який стовпець?» Якщо правий - руки прибрали. Якщо лівий - робить.

ВПРАВА 11 **Протокол «Стоп-втручання»**

Це аварійна інструкція на момент, коли рука вже тягнеться перевірити, подзвонити, врятувати. Пройдіть п'ять кроків - вони займають до десяти хвилин.

Крок 1. Назвати

Вголос або письмово: «Зараз я хочу проконтролювати. Це мій імпульс, а не необхідність.» Названий імпульс уже наполовину слабший.

Крок 2. Тіло

Тривога живе в тілі, тому через тіло її і знижуємо: повільний видих удвічі довший за вдих - десять циклів. Скланка води. Пройтися. Не лягати в телефон - рух, а не скрол.

Крок 3. Питання-фільтр

«Що зміниться від моєї перевірки/дзвінка через тиждень?» Чесна відповідь у 99 випадках: нічого. Зміниться тільки моя тривога на десять хвилин - а потім повернеться.

Крок 4. Заміщення

Тривозі потрібна дія - дайте їй дію зі СВОГО стовпця: 15 хвилин будь-якої справи для себе. Посуд, душ, сторінка книжки, дзвінок подрузі - не про «нього/неї». Імпульс живе хвилин двадцять. Переживіть його зайнятими руками.

Крок 5. Зафіксувати перемогу

Позначка в трекері (частина 08): «Сьогодні не втрутився(лась) - 1». Мозку потрібні докази, що ви можете. Збирайте їх.

Мій особистий крок 4 - три заміщення, які мені реально доступні щодня:

.....

.....

.....

Тривога відпускання

Попереджаю чесно: коли ви припините контролювати, вам стане не легше. Вам стане гірше. Тимчасово - але гірше. Якщо цього не знати, ви вирішите, що «метод не працює», і повернетесь до старого.

Механіка проста. Контроль роками був вашим знеболювальним від тривоги. Ви прибрали знеболювальне - тривога вийшла в повний зріст. Це не поломка. Це синдром відміни. У співзалежності він такий самий реальний, як у хімічній залежності.

Що ви відчуєте в перші два-три тижні

- Напади тривоги «а раптом саме зараз щось сталося» - особливо ввечері та вночі.
- Свербіж у руках подзвонити, перевірити, приїхати «просто так».
- Відчуття провини: «я погана мати / дружина / син, я його покинув(ла)».
- Порожнечу: раптом з'явився час, і незрозуміло, куди себе подіти. Це місце, яке займав контроль.
- Провокації з боку іншого: людина відчує, що звична система зламалась, і тиснутиме сильніше - кризами, образами, погіршенням. Це перевірка на міцність, а не привід повернутися.

Що допомагає прожити цей період

- **Протокол із вправи 11** - щоразу, без винятків. Не «коли зовсім припече», а щоразу.
- **Тіло щодня.** Прогулянка 30 хвилин, сон 7–8 годин, їжа за режимом. Банально? Тривога живе у виснаженому тілі. Не давайте їй квартиру.
- **Одна людина, якій можна написати «мені зараз важко не втрутитись».** Подруга, група підтримки, психолог. Тривога, розділена з кимось, менша вдвічі.
- **Рахунок днів.** Трекер у частині 08. День без втручання - це день, коли ваша нервова система вчиться новому. Їх треба назбирати близько тридцяти, щоб стало відчутно легше.

Тривога при відпусканні - це не сигнал «повернись до контролю». Це звук того, як стара система ламається. Неприємний звук. Правильний.

06

Провина, сором, страх

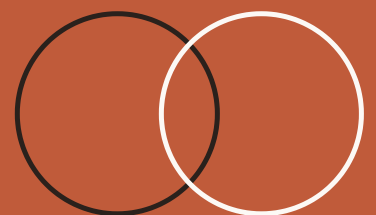
Три почуття, на яких тримається вся конструкція. Ними вами керують - і ними ви керуєте собою. Розберемо кожне і заберемо в них важелі.

6.1 Провина: справжня і нав'язана - таблиця розрізнення

Вправа 12 Ревізія провини

6.2 Сором і «що скажуть люди»

Вправа 13 Мої страхи, якщо я перестану рятувати



Провина: справжня і нав'язана

Провина буває корисною. Вона каже: «Ти порушив(ла) свої цінності - виправ.» Але у співзалежних 90% провини - не ця. Це нав'язана провина: інструмент керування вами. Вчимося розрізняти.

СПРАВЖНЯ ПРОВИНА	НАВ'ЯЗАНА ПРОВИНА
Є конкретний вчинок: я зробив(ла) ось це - і це порушило мої цінності.	Вчинку немає. Є чуже незадоволення: «через тебе мені погано».
Стосується моїх дій.	Стосується чужих почуттів, рішень і навіть чужого здоров'я: «у мамі тиск через тебе».
Минає після виправлення: вибачився(лась), відшкодував(ла) - і все.	Не минає ніколи. Скільки не роби - рахунок відкритий. Виправлення лише підвищує тариф.
Спонукає до конкретної дії.	Спонукає до покори. Дія не потрібна - потрібна ваша керованість.
Її пред'являєте собі ви.	Її пред'являють вам: словами, зітханнями, мовчанням, «нічого, я звикла».

Класика нав'язування - впізнайте свій репертуар

- «Я на тебе все життя поклала - а ти...»
- «Через твої нерви в мене серце.»
- «Кинеш мене - значить, ніколи й не любив(ла).»
- «Нормальні діти так з батьками не чинять.»
- Мовчання і страждальний вигляд без пояснень - доки ви самі не прибіжите винитися.

Правило, яке звільняє: я відповідаю за свої дії. Я не відповідаю за чужі почуття з приводу моїх законних дій. Ваша відмова - законна дія. Чужа образа на неї - чужа територія.

ВПРАВА 12

Ревізія провини

Випишіть усе, за що ви відчуваєте провину у стосунках з «вашою» людиною. Потім пропустіть кожен пункт через фільтр із трьох питань.

ЗА ЩО Я ВІДЧУВАЮ ПРОВИНУ	ЦЕ МОЯ ДІЯ? ТАК/ НІ	МОЖНА ВИПРАВИТИ ДІЄЮ? ТАК/ НІ	ВЕРДИКТ: СПРАВЖНЯ / НАВ'ЯЗАНА
--------------------------	---------------------------	--	-------------------------------------

1. Для пунктів «справжня»: яка конкретна дія закриє цю провину? (Вибачитись, повернути, сказати правду.) Запишіть і зробіть протягом тижня.

2. Для пунктів «нав'язана»: чийм голосом звучить ця провина в моїй голові?

Фраза-відповідь на нав'язану провину - вивчіть її: «Мені шкода, що ти так почуваєшся. Своє рішення я не змінюю.» Перша частина - людяність. Друга - межа. Разом - доросла позиція.

Сором і «що скажуть люди»

Провина каже: «Я зробив(ла) погане.» Сором каже: «Я - поганий(а).» Відчуйте різницю: провина - про вчинок, сором - про всю вашу особистість. Саме тому сором так паралізує.

Як сором тримає співзалежність

- **Сором за сім'ю.** «Ніхто не має знати, що в нас відбувається.» Тому ви не звертаєтесь по допомогу, не розповідаєте навіть подругам, тримаєте фасад. Проблема, закрита фасадом, росте в темряві роками.
- **Сором за себе.** «Досі терплю - значить, зі мною щось не так.» Цей сором забороняє навіть чесно дивитись на ситуацію - боляче.
- **Сором як важіль.** «Що люди скажуть», «не ганьби сім'ю», «винось сміття з хати - сам знаєш що буде». Вами керують через страх осуду.

Що з ним робити

Перше: сором лікується називанням. Він живе тільки в темряві й помирає на світлі. Одна чесна розмова - з психологом, у групі, з людиною, яка пройшла подібне, - знижує сором відчутніше, ніж рік мовчазної боротьби. Це не поетична фраза, це механіка: сором тримається на фантазії «якщо дізнаються - відвернуться». Реальність цю фантазію руйнує.

Друге: порахуйте аудиторію. «Люди», які «скажуть», - це зазвичай три-чотири особи, чия думка не оплачує ваші ліки і не сидить з вами вночі. Випишіть їх поіменно - список виглядає значно менш грізно, ніж туманне «всі».

Третє: розділіть себе і ситуацію. Ви не «жінка алкоголіка» і не «мати наркомана» - це не професія і не сутність. Ви людина, у житті якої є важка обставина. Обставини змінюються.

Найбільший секрет «що скажуть люди»: люди зайняті собою. Про вас вони думають хвилину на місяць. А ви через їхню уявну думку не живете роками. Нерівноцінний обмін.

ВПРАВА 13

Мої страхи, якщо я перестану рятувати

Повертаємось до питання 5 із вправи 01. Тепер розберемо кожен страх за протоколом. Страх, розкладений на папері, втрачає половину влади.

Страх 1. Якщо я перестану, то станеться:

Наскільки це ймовірно насправді, 0–100%: _____ · Що я реально зможу зробити, ЯКЩО це станеться:

Страх 2. Якщо я перестану, то станеться:

Ймовірність, 0–100%: _____ · Мій план, якщо станеться:

Страх 3. Якщо я перестану, то станеться:

Ймовірність, 0–100%: _____ · Мій план, якщо станеться:

Контрольне питання. А що ГАРАНТОВАНО станеться зі мною, якщо я НЕ перестану - і проживу так ще десять років? Опишіть чесно: здоров'я, стосунки, фінанси, я сам(а).

Порівняйте: там - ймовірні ризики з вашим планом дій. Тут - гарантовані втрати без жодного плану. Ви щодня обираєте між цими двома колонками. Тепер - свідомо.

07

Я - окрема людина

Роками центром вашого життя була інша людина. Коли її прибрати з центру - там виявляється порожнє місце. Ця частина про те, як заселити його собою.

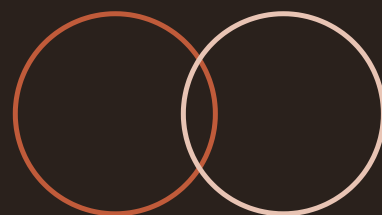
7.1 Втрачене «я»: куди ви зникли

Вправа 14 Тридцять моїх бажань

Вправа 15 Колесо життя: вісім сфер

Вправа 16 Мої потреби і хто їх закриває

7.2 Самооцінка не з чужих рук



Втрачене «я»

На консультаціях я ставлю співзалежним просте питання: «Чого хочете ви?» І бачу одну й ту саму картину: людина зависає. Про нього - може говорити годину. Про себе - тиша.

Це не тому, що ви порожні. Це тому, що ваше «я» роками не використовувалось. Бажання, які нікуди не ведуть, психіка перестає генерувати - навіщо витратити енергію. Смаки, інтереси, мрії - все це не зникло. Воно законсервоване. Розконсервація - процес механічний: почати знову питати себе і відповідати діями.

Як звучить втрачене «я» - впізнайте себе

- «Мені байдуже, де їсти / що дивитись / куди їхати - як усім зручно.»
- Питання «яка твоя улюблена музика?» ставить у глухий кут.
- Вихідний без «нього/неї» - не свобода, а розгубленість.
- Покупки для себе супроводжуються довгими внутрішніми переговорами. Для інших - миттєві.
- Ваші розповіді про життя - це насправді розповіді про життя інших людей.

Правило розконсервації

Не чекайте, поки «захочеться». Після років анестезії бажання не вмикаються самі - їх вмикають дією. Схема така: **маленький вибір щодня → дія за вибором → фіксація «мені сподобалось / ні»**. Який чай, яким маршрутом іти, що вдягнути, який фільм. Звучить по-дитячому? Правильно. Ви й відновлюєте те, що зупинилось у дитинстві.

Ваше «я» - не десь загублене. Воно там, де ви його залишили: у відкладених «потім». Наступні три вправи - це інвентаризація складу. Робіть їх письмово і не поспішаючи.

ВПРАВА 14

Тридцять моїх бажань

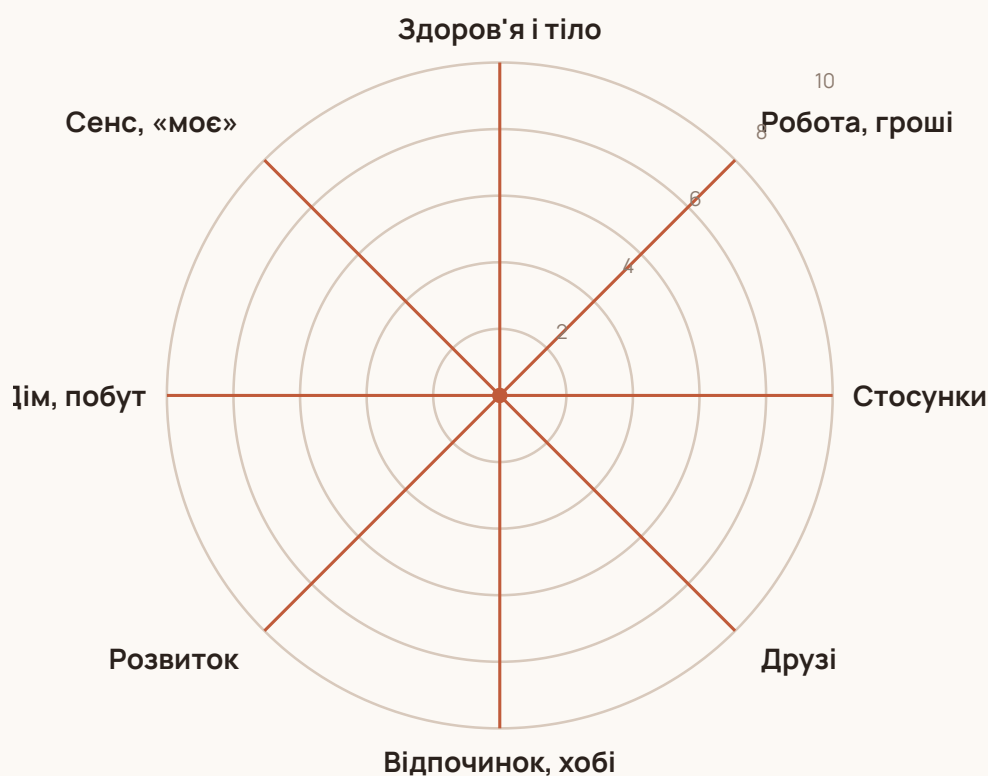
Правила: тільки про себе - жодного «щоб він кинув пити» чи «щоб діти були щасливі».
Від дрібниць («полежати у ванні дві години») до великого («поїхати до моря сама»).
Перші десять підуть легко, з 11-го почнеться робота. Не вставайте, доки не буде тридцять.

Дія. Обведіть три бажання, які можна виконати за тиждень і до 500 гривень. Перше з них виконайте протягом 72 годин. Запишіть тут, що і коли:

72 години - не випадкова цифра. Бажання, не підкріплене дією за три доби, психіка списує назад в архів. Виконане - навпаки, відкриває кран: наступні бажання приходять легше.

ВПРАВА 15 Колесо життя

Оцініть кожну сферу від 0 (центр) до 10 (край) - наскільки ви задоволені нею сьогодні. Поставте крапку на відповідному колі та з'єднайте крапки лінією.



1. Дві сфери з найнижчими оцінками: _____ та _____

2. Один конкретний крок у кожній із них на найближчі 30 днів:

Типова картина співзалежного колеса: «стосунки» роздуті увагою, решта - провалена. Мета - не ідеальна десятка скрізь, а щоб колесо взагалі могло котитися. Повторюйте оцінку раз на місяць.

ВПРАВА 16

Мої потреби і хто їх закриває

Пройдіться по базових потребах. У другій колонці - чесна оцінка, наскільки потреба закрита (0-10). У третій - хто зараз відповідає за її закриття. У четвертій - один крок, щоб закривати її СОБІ й ЗІ СВОГО боку.

ПОТРЕБА	0-10	ХТО ЗАРАЗ ЗА НЕЇ «ВІДПОВІДАЄ»	МІЙ КРОК
Сон і відпочинок			
Безпека (фізична, фінансова)			
Тепло і близькість			
Визнання, «мене бачать»			
Тиша і час наодинці			
Задоволення і радість			
Розвиток, нове			
Сенс, «навіщо я»			

Аналіз. Скільки разів у третій колонці стоїть ім'я іншої людини? Що це означає для мене?

Ключовий принцип дорослості: потреби - мої, отже відповідальний за них - я. Інші люди можуть додавати. Але той, хто передає іншому пульт від своїх базових потреб, - передає і пульт від свого настрою, самооцінки та життя.

Самооцінка не з чужих рук

Самооцінка співзалежного влаштована як банкомат: її видають інші. Похвалили - ви є. Розкритикували чи промовчали - вас нема. Поки це так, вами можна керувати однією фразою.

Звідки береться «банкоматна» самооцінка

З дитячого досвіду «мене люблять за...»: за оцінки, слухняність, допомогу, зручність. Формула засвоїлась намертво: цінність = корисність. Тому ви й тримаєтесь за роль рятівника - це єдиний відомий вам спосіб бути цінним(ою). Прибрати роль страшно: здається, що разом із нею зникнете ви.

Як перебудовується - тільки через практику

- **Щоденник фактів, не оцінок.** Щовечора - три речі, які я сьогодні зробив(ла): не «я молодець», а «пройшла 4 км, сказала "ні" колезі, приготував вечерю собі». Самооцінка будується на доказовій базі, а не на настрої.
- **Слово тримається перед собою.** Кожна виконана обіцянка самому(ій) собі - цеглина. Кожна порушена - мінус три. Тому обіцяйте собі мало і виконуйте залізно.
- **Комплімент приймається без знецінення.** «Дякую» - крапка. Без «та що там», «та це стара кофта». Знецінюючи добрі слова, ви щодня тренуєте зворотне.
- **Критика фільтрується питанням.** «Це факт про мою дію чи чужа емоція?» Факт - беру в роботу. Емоція - залишаю власнику.
- **Порівняння тільки з собою вчорашнім(ою).** Інша траса, інший багаж, інші стартові. Єдине чесне змагання - з собою місяць тому. Для цього ви й датуєте сторінки цього зошита.

Себе не можна «переконати», що ти чогось вартий(а). Себе можна тільки переконувати діями - щодня, дрібно і документально. Самоповага - це протокол засідань, а не натхнення.

08

Як жити далі

Розуміння без системи випаровується за два тижні. У цій частині - план, трекер і інструкція на випадок відкату. Тобто все, що перетворює інсайт на нове життя.

8.1 План відновлення: шість опор

Вправа 17 Трекер на 30 днів

8.2 Відкат: що робити, коли зірвались

8.3 Коли потрібен фахівець - і де його шукати

Фінал Слово від автора



План відновлення: шість опор

Відновлення від співзалежності - не подія, а режим. Як фізіотерапія після перелому: не разово, а курсом. Ось шість опор, на яких цей режим стоїть. Всі шість ви вже знаєте з попередніх частин - тут вони зібрані в систему.

ОПОРА	ЩО РОБИТИ	МІНІМАЛЬНА ДОЗА
1. Невтручання	Не робити за іншого дорослого його справи. Протокол «Стоп-втручання» при кожному імпульсі (вправа 11).	Щодня
2. Одна межа	Тримати межу з договору (вправа 09). Не десять - одну, але без винятків.	Щодня
3. Дія для себе	Мінімум одна дія з власного списку бажань чи потреб (вправи 14, 16).	Щодня, від 15 хв
4. Тіло	Сон 7-8 годин, прогулянка, їжа за режимом. Тривога живе у виснаженому тілі.	Щодня
5. Своя людина	Контакт із кимось, хто підтримує зміни: група, психолог, друг. Не «про нього» - про себе.	1-2 рази на тиждень
6. Ревізія	15 хвилин із зошитом: перечитати договір, заповнити трекер, відзначити зрушення.	Щонеділі

Помітьте, чого в плані немає: жодного пункту про іншу людину. Ні «переконати лікуватися», ні «зробити так, щоб зрозумів». Це і є головна зміна: ваш план відновлення - про вас. Уперше за роки.

Питання масштабу: «І це все? Шість простих пунктів?» Так. Складні плани красиво виглядають і не виконуються. Прості - виконуються і перебудовують життя. Ваша задача - не вразити, а видужати.

ВПРАВА 17

Трекер: 30 днів нової поведінки

Щовечора - одна хвилина: галочки у виконаних колонках і рівень тривоги. Не женіться за ідеальними рядками. Мета - не бути бездоганим(ою), а бачити динаміку.

ДЕНЬ	НЕ ВТРУТИВСЯ(ЛАСЬ)	ТРИМАВ(ЛА) МЕЖУ	ЗРОБИВ(ЛА) ДЛЯ СЕБЕ	ТІЛО: СОН/ РУХ	ТРИВОГА 0-10
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					

Підсумок двох тижнів. Що вже змінилось - навіть дрібне?

ДЕНЬ	НЕ ВТРУТИВСЯ(ЛАСЬ)	ТРИМАВ(ЛА) МЕЖУ	ЗРОБИВ(ЛА) ДЛЯ СЕБЕ	ТІЛО: СОН/ РУХ	ТРИВОГА 0-10
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					

Підсумок 30 днів:

1. Тривога на старті (день 1-3, у середньому): _____ · Тривога на фініші (день 28-30): _____

2. Пройдіть тест із частини 02 повторно. Було: _____ із 72 · Стало: _____ із 72

3. Найважливіша зміна за місяць - одним реченням:

.....

Відкат: що робити, коли зірвались

Ви зірветесь. Це не песимізм - це статистика. Знову врятуєте, знову промовчите, знову дасте гроші. Питання не в тому, ЧИ буде відкат. Питання - що ви зробите наступного ранку.

Чого НЕ робити після зриву

- **Не влаштовувати самосуд.** «Я безнадійна, нічого не працює, все марно» - це не аналіз, це саботаж. Після такого вироку логічно кинути все. Що й було метою вироку.
- **Не викидати зошит.** Один поганий день не скасовує двадцять хороших. Скасовує їх тільки рішення зупинитись.
- **Не «компенсувати» ривком.** Після зриву хочеться завтра тримати десять меж одразу. Не треба. Повертайтеся до звичайної дози - шість опор, по мінімуму.

Протокол наступного ранку - чотири кроки

1. Факт без вироку. Письмово, одним реченням: «Вчора я зробив(ла) _____.» Без прикметників про себе.

2. Тригер. Що передувало? Втома, скандал, свято, тиск, жалість, страх? Зрив завжди має вхідні двері - знайдіть їх.

3. Урок. «Наступного разу в цій точці я _____.» Конкретна дія, а не «буду сильнішою».

4. Продовження. Того ж дня - звичайний рядок у трекері. Зрив - це кома в реченні, а не крапка.

Різниця між тими, хто виходить зі співзалежності, й тими, хто ні, - не в кількості зривів. Вона в швидкості повернення. Раніше відкат тривав роки. Тепер - день. Це і називається одужанням.

Мій останній відкат - розбір за протоколом:

Коли самодопомоги замало

Цей зошит - потужний інструмент. Але я буду нечесним, якщо скажу, що його достатньо всім. Ось маркери, за яких потрібно підключати фахівця - без відкладань і «ще сама спробую»:

- Ваш результат тесту - 54 і вище, або 36+ без динаміки за два місяці роботи.
- Панічні атаки, стійке безсоння, тиск, ліки «щоб витримувати» - тіло вже платить по рахунках.
- Думки «немає сил жити» або «всім було б легше без мене». Це не тема для зошита - це привід звернутися по допомогу сьогодні ж: до лікаря, психотерапевта або на лінію психологічної підтримки.
- У домі є фізичне насильство або погрози - потрібен план безпеки з фахівцем, а не вправи.
- Поруч активна залежність (алкоголь, наркотики, ігри) - працювати треба паралельно: вам зі своїм, залежному - у програмі реабілітації.

Де шукати підтримку

- **Індивідуальна робота з психологом чи психотерапевтом** - найшвидший шлях. Із цим зошитом ви прийдете на першу зустріч уже підготовленим(ою).
- **Групи для співзалежних і родичів залежних.** Групи діють онлайн і в більшості міст. Сила групи - в ефекті «я не один(на)»: сором тане за дві зустрічі.
- **Реабілітація для залежного.** Якщо у вашій родині залежність - питання лікування вирішується з профільним центром, а не вмовляннями на кухні. Моя команда консультує родини на кожному етапі: від «він не хоче» до підтримки після програми.

Звернутися по допомогу - це не «я не впорався(лась)». Це управлінське рішення дорослої людини: задача складна - залучаю профільний ресурс. Так чинять сильні. Слабкі роками доводять, що впораються самі.

Слово наприкінці

Якщо ви дійшли сюди з заповненими сторінками - зніміть перед собою капелюха. Серйозно. Більшість людей не проходить далі тесту: дивитись на своє життя чесно - найважча робота з усіх, що я знаю. Ви її зробили.

Тепер - три речі, які я хочу, щоб ви забрали з собою.

Перше. Співзалежність не «виліковується» раз і назавжди - вона переростається. Стара схема ще довго озиватиметься: у стресі, у втомі, у нових стосунках. Це нормально. У вас тепер є інструменти - протокол, межі, трекер. Схема озвалась - ви відповіли. Все.

Друге. Ваше нове життя комусь не сподобається. Тим, кому було зручно ваше старе. Будуть образи, тиск, «ти стала чужою». Пам'ятайте: термостат перевстановлено. Ті, хто любить вас, а не вашу функцію, - адаптуються і залишаться. Це, до речі, чудовий фільтр.

Третє. Звільнена енергія має піти в діло. Роками ваша сила йшла в чуже життя. Тепер вона повертається - і якщо не дати їй напрямку, вона перетвориться на тривогу або знайде нового «пацієнта». Напрямок ви вже написали самі: вправа 14, тридцять бажань. Це не список мрій. Це технічне завдання на ваше наступне десятиліття.

Я двадцять років дивлюся, як люди виходять із цього. Виходять. Не особливі, не залізні - звичайні втомлені люди, які одного дня вирішили: досить. Ви щойно стали одним(ією) з них.

Тримайте межі. Живіть своє.

Павло Казар'ян

ПРО АВТОРА

Павло Казар'ян

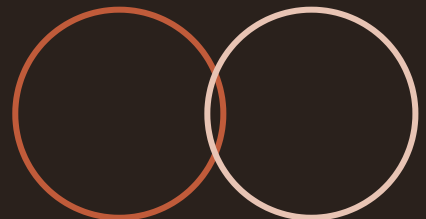
Клінічний психолог, гіпнотерапевт, НЛП-терапевт із понад 20-річною практикою. Директор мережі реабілітаційних центрів «Джерело». Автор книг «Ми живі» та «Життя без страху». Тисячі годин роботи із залежними та їхніми родинами - очно та онлайн.

ПРОДОВЖИТИ РОБОТУ

- **Особиста консультація** - розбір саме вашої ситуації: онлайн або очно.
- **Клуб «Час трансформацій»** - щотижневі закриті ефіри-практики: групова робота над собою в системі, а не поодинці.
- **Допомога при залежності в родині** - консультація щодо реабілітації: центр «Джерело», ninarkotikam.com.

Школа для рідних: school.ninarkotikam.com

Instagram: [@psiholog_pavlokazarian](https://www.instagram.com/psiholog_pavlokazarian)



Два окремих кола можуть торкатися. Але кожне лишається цілим. Це і є здорові стосунки.

© Павло Казар'ян, 2026. Усі права захищено. Зошит є інструментом самодопомоги і не замінює консультацію фахівця.