

ПАВЛО КАЗАР'ЯН

СПІВЗАЛЕЖНІСТЬ ПОВЕРНЕННЯ ДО СЕБЕ

Велика авторська робоча тетрадь
для самостійної роботи та психологічного супроводу

Авторська модель «ОПОРА»

Описати факти. Повернути відповідальність. Окреслити межі. Регулювати емоції.
Активно діяти.

Київ • 2026

Про автора

Павло Казар'ян - психолог-психотерапевт, аддиктолог, НЛП-тренер, бізнес-тренер і керівник програми психологічної реабілітації та ресоціалізації людей із хімічною залежністю. Понад двадцять років працює з залежністю, співзалежністю, сімейними кризами, травматичним досвідом і відновленням особистої автономії.

Ця тетрадь поєднує практичний досвід автора з сучасними науковими підходами. Вона не вчить «правильно рятувати» іншу людину. Вона повертає людині здатність бачити реальність, відповідати за власні рішення, витримувати емоції та будувати стосунки без самознищення.

Авторська позиція

Любов не зобов'язує вас оплачувати чужу залежність власним життям. Допомога починається там, де закінчується самопожертва і з'являється відповідальність.

Важлива наукова примітка

Термін «співзалежність» широко використовується у практиці допомоги сім'ям, але не має єдиного загальновизнаного визначення і не є окремим офіційним діагнозом. Дослідження описують різні поєднання ознак: надмірну орієнтацію на іншу людину, гіпервідповідальність, контроль, самознецінення, труднощі з межами, емоційну залежність і поведінку, яка може ненавмисно підтримувати проблему близького.

Тому ця тетрадь не ставить діагноз. Вона допомагає досліджувати конкретні поведінкові та емоційні патерни. Висновки робляться не за одним балом, а за повторюваністю, наслідками та ступенем втрати власної автономії.

Не звинувачуйте себе

Залежність іншої людини не виникла через вашу «неправильну любов». Водночас ви можете змінити власні реакції, припинити підтримувати руйнівну поведінку і почати відновлювати себе.

Безпека та межі використання

- Тетрадь не замінює індивідуальну психотерапію, медичну допомогу, юридичну консультацію або лікування залежності.
- Якщо у стосунках є фізичне насильство, сексуальний примус, погрози, переслідування, доступ до зброї або реальний ризик для дітей, пріоритетом є безпека, а не «правильна комунікація». Зверніться до екстрених служб і спеціалізованої допомоги.
- Не використовуйте вправи для контролю, стеження, психологічного тиску або примусу близької людини до лікування.
- Не скасовуйте призначені ліки і не втручайтеся в медичне лікування без лікаря.
- Якщо виконання вправ викликає сильне погіршення стану, зупиніться, поверніться до стабілізації та зверніться до фахівця.

Як працювати з тетраддю

Оптимальний темп - один модуль на тиждень. Складні модулі можна проходити довше. Головне не швидкість, а чесність спостереження та повторення нової поведінки.

- 1.Пишіть конкретно: хто, що зробив, коли і які були наслідки.
- 2.Відрізняйте факт від припущення. «Він не відповів дві години» - факт. «Йому на мене байдуже» - інтерпретація.
- 3.Не намагайтеся одразу стати «ідеально незалежною» людиною. Завдання - не ізоляція, а взаємозалежність без втрати себе.
- 4.Вибирайте одну поведінкову зміну на тиждень і повторюйте її.
- 5.Після кожного модуля заповнюйте короткий підсумок ОПОРА.

Мій контракт із собою

Я проходжу цю тетрадь не для того, щоб довести, що інша людина винна. Я проходжу її, щоб побачити власні патерни, повернути собі право вибору і зробити наступний здоровий крок.

МОЯ ОСОБИСТА ПРИЧИНА ПРОЙТИ ЦЮ РОБОТУ

ЩО Я ХОЧУ ЗМІНИТИ У СВОЄМУ ЖИТТІ

Дата і підпис: _____

Зміст

01. Вступ. Авторська модель «ОПОРА»
02. Модуль 1. Побачити патерн співзалежності
03. Модуль 2. Сімейна система, ролі та трикутники
04. Модуль 3. Факти, фантазії та тривожний контроль
05. Модуль 4. Відповідальність: моє, чуже, спільне
06. Модуль 5. Рятівництво та поведінка, що підтримує проблему
07. Модуль 6. Особисті межі без погроз і театру
08. Модуль 7. Емоції, тіло і здатність витримувати напругу
09. Модуль 8. Провина, сором і самокритика
10. Модуль 9. Прив'язаність і повторення знайомого болю
11. Модуль 10. Комунікація, конфлікт і маніпуляції
12. Модуль 11. Насильство, примус і план безпеки
13. Модуль 12. Коли близька людина має залежність: практична стратегія
14. Модуль 13. Повернення ідентичності, потреб і цінностей
15. Модуль 14. Профілактика повернення до старого сценарію
16. 30-денний щоденник автономії
17. Додатки: фрази меж, сімейні угоди, план 90 днів
18. Наукові джерела

АВТОРСЬКА МОДЕЛЬ «ОПОРА»

П'ять переходів від автоматичної реакції до дорослого вибору

Що таке ОПОРА

ОПОРА - це авторська інтегративна модель Павла Казар'яна для практичної роботи зі співзалежними патернами. Вона не є окремим клінічно валідованим тестом. Це структура, яка поєднує принципи когнітивно-поведінкової терапії, сімейної терапії, психологічної гнучкості, емоційної регуляції та доказових підходів до роботи з родинами людей із залежністю.

Крок	Завдання	Практичний зміст
О	Описати факти	Припинити вгадувати чужі думки. Назвати спостережувану подію, свою реакцію і наслідок.
П	Повернути відповідальність	Розділити, за що відповідаю я, за що відповідає інша доросла людина, а що потребує спільної домовленості.
О	Окреслити межі	Сформулювати, що я робитиму або не робитиму для захисту власної безпеки, ресурсів і гідності.
Р	Регулювати емоції	Знизити інтенсивність тривоги, провини, гніву або паніки до рівня, на якому можливий вибір.
А	Активно діяти	Зробити конкретний крок, який відповідає цінностям, а не автоматичному страху.
Мета Не «перестати любити» і не стати холодним. Мета - залишатися у контакті з іншими, не втрачаючи контакт із собою.		

Швидка картка ОПОРА

О. Що сталося фактично?	П. Чия це відповідальність?

О. Яка моя межа?	Р. Як я знижую напругу?	А. Мій наступний крок

СТАРТОВА ДІАГНОСТИКА

Не діагноз, а карта повторюваних патернів

Інвентаризація співзалежних патернів

Оцініть кожне твердження за останні три місяці: 0 - майже ніколи, 1 - інколи, 2 - часто, 3 - майже постійно. Цей опитувальник створений для саморефлексії і не є стандартизованою діагностичною шкалою.

Твердження	0	1	2	3
Мій настрій сильно залежить від настрою або поведінки іншої людини.	☐	☐	☐	☐
Я перевіряю, контролюю, шукаю докази, читаю підтексти або намагаюся передбачити все наперед.	☐	☐	☐	☐
Я беру на себе наслідки чужих рішень: борги, виправдання, домовленості, конфлікти, роботу.	☐	☐	☐	☐
Мені важко сказати «ні», навіть коли я виснажений або не згоден.	☐	☐	☐	☐
Я відчуваю провину, коли роблю щось для себе.	☐	☐	☐	☐
Я намагаюся переконати, врятувати або змусити іншу дорослу людину змінитися.	☐	☐	☐	☐
Я приховую проблему сім'ї від інших і підтримую образ, що «все нормально».	☐	☐	☐	☐
Я терплю образи, брехню або порушення домовленостей, бо боюся втратити стосунки.	☐	☐	☐	☐
Я плутаю турботу з контролем і відповідальність із самопожертвою.	☐	☐	☐	☐
Мені складно зрозуміти, чого хочу саме я.	☐	☐	☐	☐

Твердження	0	1	2	3
Я відчуваю себе потрібним переважно тоді, коли когось рятую.	☐	☐	☐	☐
Я повторюю погрози або ультиматуми, які потім не виконую.	☐	☐	☐	☐
Я віддаю гроші, ресурси або житло, хоча знаю, що це підтримує руйнівну поведінку.	☐	☐	☐	☐
Я боюся чужого гніву більше, ніж власного самозрадництва.	☐	☐	☐	☐
Коли інша людина страждає, я вважаю, що мушу негайно прибрати її дискомфорт.	☐	☐	☐	☐
Я намагаюся заслужити любов корисністю, терпінням або безвідмовністю.	☐	☐	☐	☐
Я ізолююся від друзів, роботи, відпочинку або власних інтересів через проблемні стосунки.	☐	☐	☐	☐
Я не довіряю власному сприйняттю і часто питаю себе: «Може, я перебільшую?»	☐	☐	☐	☐
Я живу від кризи до кризи і майже не планую власне майбутнє.	☐	☐	☐	☐
Мені важко дозволити іншій дорослій людині зіткнутися з природними наслідками її рішень.	☐	☐	☐	☐

Як читати результат

Не шукайте «норму». Виділіть п'ять тверджень із найвищими балами. Саме вони стануть вашими головними цілями роботи. Високий сумарний бал не доводить наявності розладу, а показує, скільки сфер життя зараз захоплено одним сценарієм.

Мої п'ять головних патернів

Патерн	Де проявляється	Яку ціну я плачу	Якої зміни хочу

Стартові показники

Наскільки я відчуваю контроль над власним життям?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 - зовсім ні 10 - максимально

Наскільки я вмію відмовляти без тривалого почуття провини?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 - зовсім ні 10 - максимально

Наскільки я здатний дозволити іншому відповідати за його рішення?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 - зовсім ні 10 - максимально

Наскільки моє життя наповнене власними цілями, людьми та інтересами?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 - зовсім ні 10 - максимально

Наскільки безпечно я почуваюся у своїх близьких стосунках?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 - зовсім ні 10 - максимально

ЩО Я ХОЧУ ПОБАЧИТИ ІНШИМ ЧЕРЕЗ 90 ДНІВ

МОДУЛЬ 1

ПОБАЧИТИ ПАТЕРН СПІВЗАЛЕЖНОСТІ

Від ярлика до конкретної поведінки

О Описати факти	П Повернути відповідальність	О Окреслити межі	Р Регулювати емоції	А Активно діяти
---------------------------	---	----------------------------	-------------------------------	---------------------------

Фраза модуля

Проблема починається не з того, що ви любите. Вона починається там, де заради любові ви перестаєте існувати.

Співзалежність як опис патерну

У популярній психології співзалежність часто описують так широко, що під це слово потрапляє майже будь-яка сильна прихильність. Науково коректніше говорити про набір повторюваних ознак, а не про одну «хворобу». Важливі три критерії: регулярність, втрата свободи вибору і шкода для функціонування.

Здорова близькість передбачає турботу, підтримку, компроміс і взаємний вплив. Співзалежний патерн з'являється тоді, коли одна людина систематично відмовляється від власних потреб, бере на себе чужу відповідальність, контролює, рятує або терпить неприйнятне, бо боїться втрати, провини чи конфлікту.

Наукова опора

Огляди літератури вказують на відсутність єдиного визначення співзалежності. Тому сучасна безпечна практика фокусується на вимірюваних механізмах: межах, автономії, емоційній регуляції, прив'язаності, поведінковому підкріпленні та сімейному функціонуванні [1-4].

Після цього модуля ви зможете

- відрізнити любов, турботу, залежність і самозраду;
- помічати, де ваша поведінка стала автоматичною;
- визначити ціну патерну для тіла, роботи, грошей і стосунків;
- сформулювати першу конкретну ціль.

Чотири осі патерну

Вісь	Здоровий полюс	Співзалежний полюс
Фокус	Я бачу іншого і не втрачаю себе.	Моя увага постійно сканує іншу людину: що вона думає, чи вжила, чи сердиться, чи піде.
Відповідальність	Я допомагаю, не привласнюючи чужий вибір.	Я відповідаю не лише за свої дії, а й за чужий настрій, рішення, лікування та наслідки.
Межі	Я прямо називаю умови і виконую свої рішення.	Я кажу «так», коли хочу «ні», або використовую межі як погрозу, а не як власну дію.
Ідентичність	У мене є власне життя, цінності та опори.	Мої потреби, цілі, друзі й інтереси відходять на другий план або зникають.

Вправа 1. Ціна мого сценарію

Сфера	Що відбувається зараз	Які втрати накопичуються	Що я хочу повернути
Тіло і здоров'я			
Сон і відпочинок			
Робота і гроші			
Друзі й підтримка			
Самоповага			
Стосунки з дітьми			
Майбутнє			

Вправа 2. Турбота чи контроль

Моя дія	Що це: турбота, контроль, межа чи рятівництво?	Який короткий наслідок	Який довгий наслідок
Запитати, чи потрібна допомога	Турбота		
Перевіряти телефон без згоди	Контроль		
Оплатити лікування за узгодженим планом	Може бути турботою		
Погасити борг, щоб людина не відчула наслідків	Рятівництво		
Сказати, що я не залишаюся поруч під час агресії	Межа		

Мікрокрок тижня

Один раз на день запитайте себе: «Я зараз допомагаю людині чи знімаю з неї відповідальність, щоб знизити власну тривогу?»

Підсумок ОПОРА

Описати факт	Повернути відповідальність	Окреслити межу	Регулювати емоцію	Активно діяти

МОДУЛЬ 2

СІМЕЙНА СИСТЕМА, РОЛІ ТА ТРИКУТНИКИ

Як проблема однієї людини організовує життя всіх

О Описати факти	П Повернути відповідальність	О Окреслити межі	Р Регулювати емоції	А Активно діяти
---------------------------	---	----------------------------	-------------------------------	---------------------------

Фраза модуля

У сімейній кризі кожен починає грати роль. Одужання починається, коли ви перестаєте плутати роль із собою.

Система реагує цілком

Коли в сім'ї є залежність, насильство, хронічна хвороба або непередбачуваність, інші члени сім'ї пристосовуються. Хтось контролює, хтось замовчує, хтось жартує, хтось стає «ідеальною дитиною», а хтось бере на себе функції всіх. Ці ролі можуть тимчасово зменшувати хаос, але з часом закріплюють систему.

Наукова опора

Дослідження сімей, уражених залежністю, описують значне емоційне, соціальне, фінансове та медичне навантаження. Сімейні втручання спрямовані не на пошук «винного», а на зміну взаємодій, комунікації і способів реагування [5-9].

Типові ролі

Роль	Що робить	Що отримує коротко	Яка ціна
Рятівник	Закриває наслідки, домовляється, фінансує, виправдовує.	Відчуття потрібності.	Виснаження і підтримка безвідповідальності.
Контролер	Перевіряє, допитує, прогнозує, стежить.	Ілюзія безпеки.	Хронічна тривога і війна за владу.
Миротворець	Уникає конфлікту, замовчує, зменшує проблему.	Тимчасовий спокій.	Невидимі потреби і накопичення образи.
Герой	Бере на себе все, досягає, тримає фасад.	Визнання і контроль.	Перфекціонізм, самотність, вигорання.
Цап-відбувайло	Несе на собі сімейний гнів і провину.	Система отримує просте пояснення.	Сором, бунт, відчуження.
Невидимка	Відходить, не просить, не заважає.	Менше конфлікту.	Ізоляція і втрата голосу.

Вправа 1. Карта сімейної системи

Намалюйте членів сім'ї колами. Товста лінія - близькість, подвійна - злиття, пунктир - дистанція, блискавка - конфлікт. Стрілкою позначте, хто кого рятує, контролює або використовує як посередника.

Вправа 2. Трикутник

Трикутник виникає, коли напруга між двома людьми переноситься на третю. Наприклад: мати свариться із сином через вживання і залучає батька, щоб той «натиснув». Або партнери конфліктують через гроші і роблять дитину посередником.

Між ким є напруга	Кого залучають третім	Що третя людина робить	Як повернути розмову двом учасникам

Вправа 3. Вихід із ролі

Моя звична роль	Що я боюся втратити	Яку нову позицію обираю	Одна нова дія

Моя звична роль	Що я боюся втратити	Яку нову позицію обираю	Одна нова дія

Фраза виходу з трикутника

«Я не буду передавати повідомлення між вами. Будь ласка, скажіть це одне одному напямую».

Підсумок ОПОРА

Факт системи	Чия відповідальність	Межа ролі	Що я відчуваю	Нова дія

МОДУЛЬ 3

ФАКТИ, ФАНТАЗІЇ ТА ТРИВОЖНИЙ КОНТРОЛЬ

Як мозок перетворює невизначеність на катастрофу

О Описати факти	П Повернути відповідальність	О Окреслити межі	Р Регулювати емоції	А Активно діяти
---------------------------	---	----------------------------	-------------------------------	---------------------------

Фраза модуля

Контроль обіцяє спокій, але бере плату постійною готовністю до катастрофи.

Чому контроль так затягує

Непередбачувані стосунки навчають мозок сканувати загрозу. Коли ви перевіряєте телефон, шукаєте запах, аналізуєте інтонацію або телефонуєте десять разів, тривога на мить зменшується. Саме це коротке полегшення підкріплює контроль і робить його автоматичним.

Проблема в тому, що перевірка не створює довготривалої безпеки. Вона навчає мозок: «Без перевірки я не витримаю». З часом поріг тривоги знижується, а потреба контролювати зростає.

Наукова опора

Румінація, уникнення і жорстке придушення емоцій пов'язані з більшою психологічною симптоматикою. Когнітивна переоцінка, прийняття і гнучке розв'язання проблем частіше пов'язані з кращим психічним функціонуванням [10-12].

Ланцюг тривожного контролю

Тригер	Автоматична думка	Емоція 0-10	Контрольна дія	Полегшення на 5 хв	Довгий наслідок

Три рівні реальності

Факт

Те, що можна зафіксувати камерою або підтвердити документом.

Інтерпретація

Моє пояснення факту. Воно може бути правдивим, але ще не доведене.

Катастрофа

Найгірший прогноз, який мозок подає як уже dokonану реальність.

Вправа 1. Суд фактів

Ситуація	Факти «за» моєю думку	Факти «проти»	Інші пояснення	Що я точно знаю зараз

Вправа 2. Відкладена перевірка

Оберіть одну безпечну контрольну дію, яку ви зазвичай робите автоматично. Відкладіть її спочатку на 10 хвилин. У цей час назвіть емоцію, зробіть шість повільних видихів, поверніть увагу до тіла і запитайте: «Чи ця дія вирішує проблему, чи лише зменшує мою тривогу?»

Дата	Що хотілося перевірити	Тривога до	Скільки відклала/ві дклав	Що зробив замість	Тривога після

МОДУЛЬ 4

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ: МОЄ, ЧУЖЕ, СПІЛЬНЕ

Повернути дорослій людині її життя

О Описати факти	П Повернути відповідальність	О Окреслити межі	Р Регулювати емоції	А Активно діяти
---------------------------	---	----------------------------	-------------------------------	---------------------------

Фраза модуля

Відповідальність не можна подарувати. Її можна лише перестати відбирати.

Три кола відповідальності

Співзалежний патерн часто тримається на плутанині: «Якщо я не проконтролюю, станеться біда, а винним буду я». Відповідальність не дорівнює байдужості. Це точне розуміння меж впливу.

Моє

- мої слова, рішення, гроші, тіло, час, межі, спосіб звернення по допомогу;
- моє рішення залишатися у стосунках або виходити з них;
- виконання власних обіцянок і захист дітей.

Чуже

- вживання, лікування, брехня, робота, борги, реакції та вибір іншої дорослої людини;
- її емоції у відповідь на моє чесне «ні»;
- її готовність прийняти допомогу.

Спільне

- домовленості про житло, бюджет, дітей, побут, вірність, повагу, лікування і наслідки порушень;
- ті рішення, на які обидві сторони реально погодилися.

Наукова опора

Доказові сімейні підходи підкреслюють чіткість ролей, комунікації і поведінкових наслідків. Мета не в тому, щоб «кинути» людину, а в тому, щоб припинити хаотичну гіпервідповідальність і створити передбачувані умови [7-9, 13].

Вправа 1. Три кола

Ситуація	Моя частина	Чужа частина	Спільна частина	Що я роблю зі своєю частиною

Вправа 2. Повернення відповідальності

Перепишіть звичні фрази так, щоб вони не привласнювали чужий вибір.

Звична фраза	Нова доросла фраза
«Якщо я не дам грошей, він пропаде»	«Я не контролюю його вибір. Я вирішую, на що даю свої гроші».
«Я повинна змусити її лікуватися»	«Я можу запропонувати лікування, окреслити умови і не підтримувати вживання».
«Він злиться, отже я погана»	«Його злість - його реакція. Моя відповідальність - говорити без приниження і виконувати межу».

Вправа 3. Дозвіл на природний наслідок

Який чужий наслідок я зазвичай прибираю	Що станеться, якщо я не втручуся	Чи є реальний ризик життю/дітям	Яка безпечна межа

Виняток

Природні наслідки не застосовують як експеримент, якщо є реальна загроза життю, дітям, насильство, тяжкий медичний стан або ризик для інших. У таких ситуаціях потрібні екстрені та професійні дії.

Підсумок ОПОРА

Факт	Моя частина	Межа	Емоція	Дія

МОДУЛЬ 5

РЯТІВНИЦТВО І ПОВЕДІНКА, ЩО ПІДТРИМУЄ ПРОБЛЕМУ

Коли добра дія має руйнівний довгий наслідок

О Описати факти	П Повернути відповідальність	О Окреслити межі	Р Регулювати емоції	А Активно діяти
---------------------------	---	----------------------------	-------------------------------	---------------------------

Фраза модуля

Намір може бути добрим. Наслідок усе одно може підтримувати залежність.

Допомога, рятівництво і підкріплення

Поведінка, що підтримує проблему, не означає, що родина «створила» залежність. Йдеться про конкретні дії, які зменшують негайні наслідки вживання або безвідповідальності: гроші без умов, брехня роботодавцю, виплата боргів, приховування крадіжок, дозволи після погроз, нескінченні «останні шанси».

Чому це повторюється? Бо рятівництво знімає тривогу не лише в іншої людини, а й у того, хто рятує. На короткий час усі заспокоюються. Саме тому цикл сильний.

Наукова опора

Поведінковий аналіз розглядає, що передує дії і що відбувається після неї. Якщо наслідок збільшує ймовірність повторення поведінки, він виконує функцію підкріплення. CRAFT використовує цю логіку, щоб посилювати тверезу та відповідальну поведінку і не підсилювати вживання [13-16].

Чотири запитання перед допомогою

6. Чи просила людина про цю допомогу прямо?
7. Чи допомога збільшує її здатність діяти, чи замінює її дію?
8. Який короткий і довгий наслідок моєї допомоги?
9. Чи можу я допомогти без порушення власної безпеки, бюджету та гідності?

Вправа 1. Функціональний аналіз «До - дія - після»

Що сталося до	Що зробила інша людина	Що зробив я	Короткий наслідок	Що закріпилося

Вправа 2. Перетворити рятівництво на підтримку

Рятівна дія	Що я намагаюся запобігти	Підтримка без підміни	Моя межа

Приклади

Рятівництво	Підтримка
Дати готівку	Купити продукти разом або оплатити конкретну послугу, якщо це відповідає вашій межі.
Подзвонити на роботу і збрехати	Дозволити людині самій пояснювати відсутність.

Шукати лікування замість людини

Підготувати 2-3 реальні варіанти і запропонувати зробити дзвінок разом.

Погасити борг таємно

Не оплачувати борг. За потреби отримати юридичну консультацію щодо власної відповідальності.

Терпіти агресію, бо «йому погано»

Припинити контакт і діяти за планом безпеки.

Вправа 3. Мій експеримент на 7 днів

ОДНУ РЯТІВНУ ДІЮ, ЯКУ Я ПРИПИНЯЮ

ЩО Я РОБИТИМУ ЗАМІСТЬ НЕЇ

ЯКУ РЕАКЦІЮ ІНШОЇ ЛЮДИНИ Я ГОТОВИЙ ВИТРИМАТИ

ХТО ПІДТРИМАЄ МЕНЕ

Підсумок ОПОРА

Факт	Чужа відповідальність	Межа допомоги	Регуляція провини	Підтримувальна дія

МОДУЛЬ 6

ОСОБИСТІ МЕЖІ БЕЗ ПОГРОЗ І ТЕАТРУ

Межа - це моя дія, а не команда іншій людині

О Описати факти	П Повернути відповідальність	О Окреслити межі	Р Регулювати емоції	А Активно діяти
---------------------------	---	----------------------------	-------------------------------	---------------------------

Фраза модуля

Межа, яку ви не виконуєте, швидко перетворюється на фоновий шум.

Що таке межа

Межа описує не те, що інша людина «повинна» робити, а те, що робитимете ви за певних умов. «Ти не маєш кричати» - вимога. «Якщо починається крик, я припиняю розмову і повертаюся до неї пізніше» - межа.

Здорова межа конкретна, реалістична, пов'язана з вашими ресурсами, не принижує і не потребує дозволу іншої дорослої людини. Вона може викликати невдоволення. Невдоволення не робить межу неправильною.

Наукова опора

Тренування асертивності, комунікаційних навичок і розв'язання проблем використовується у різних психосоціальних втручаннях. Найбільш корисні навички - конкретний опис ситуації, пряме прохання, повторення позиції і поведінкове виконання домовленого [17-19].

Формула межі Павла Казар'яна

10. Факт без ярлика
11. Моя позиція або цінність
12. Моя дія
13. Умова повернення до контакту

Приклад

«Коли ти приходиш додому у стані сп'яніння, я не обговорюю стосунки і не даю грошей. Я припиняю розмову. Повернемося до неї, коли ти будеш тверезий і спокійний».

Вправа 1. Аудит меж

Сфера	Що для мене прийнятно	Що неприйнятно	Що я роблю при порушенні
Тон і слова			
Фізичний простір			
Гроші			
Час			
Телефон і приватність			
Діти			
Вживання/азартна поведінка			

Вправа 2. Сходи меж

Починайте з найменш інтенсивної дії, яка реально захищає вас. Якщо вона не працює, переходьте до наступного рівня. Не починайте з максимального ультиматуму, який не готові виконати.

Ситуація	Рівень 1: сказати	Рівень 2: припинити взаємодію	Рівень 3: змінити доступ/умови	Рівень 4: дистанція/вихід

Вправа 3. Репетиція межі

ФАКТ

МОЯ ПОЗИЦІЯ

МОЯ ДІЯ

УМОВА ПОВЕРНЕННЯ ДО КОНТАКТУ

ЩО Я ЗРОБЛЮ, ЯКЩО МЕНЕ ЗВИНУВАТЯТЬ У ЖОРСТОКОСТІ

Антипомилка

Не пояснюйте межу двадцять разів. Надмірні пояснення часто стають запрошенням до торгу. Коротко повторіть позицію і виконайте дію.

Підсумок ОПОРА

Факт порушення	Чия відповідальність	Моя межа	Як витримаю реакцію	Коли виконаю

МОДУЛЬ 7

ЕМОЦІЇ, ТІЛО І ЗДАТНІСТЬ ВИТРИМУВАТИ НАПРУГУ

Не заспокоїтися назавжди, а повернути собі вибір

О Описати факти	П Повернути відповідальність	О Окреслити межі	Р Регулювати емоції	А Активно діяти
---------------------------	---	----------------------------	-------------------------------	---------------------------

Фраза модуля

Емоція не наказ. Це сигнал, який можна почути, не віддаючи йому кермо.

Емоція, імпульс, дія

Співзалежний цикл часто запускається не думкою, а тілом: стиск у грудях, жар, тремтіння, порожнеча в животі, безсоння. Потім мозок шукає пояснення і пропонує автоматичну дію: дзвонити, перевіряти, віддавати гроші, вибачатися, нападати або поступатися.

Регуляція не означає «не відчувати». Її мета - розширити проміжок між імпульсом і дією. Навіть 90 секунд усвідомленого спостереження можуть змінити наступний крок.

Наукова опора

Мета-аналітичні дані показують зв'язок румінації, уникнення і придушення з гіршим психічним станом. Гнучке використання прийняття, переоцінки і розв'язання проблем пов'язане з кращими результатами. Практики самоспівчуття мають невеликі або середні ефекти для зниження стресу, тривоги і самокритики [10-12, 20-22].

Протокол «СТОП-90»

С

Стоп. Не робіть автоматичну дію 90 секунд.

Т

Тіло. Назвіть три відчуття у тілі.

О

Означте емоцію одним словом і оцініть 0-10.

П

Повільний видих. Видих трохи довший за вдих, без форсування.

90

Через 90 секунд оберіть дію за ОПОРА, а не за імпульсом.

Вправа 1. Карта емоції

Ситуація	Де в тілі	Емоція	Імпульс	Що мені потрібно	Здорова дія

Вправа 2. Меню регуляції

МОЇ ДОСТУПНІ СПОСОБИ

- ☐ Повільно пройти 10 хвилин
- ☐ Назвати 5 предметів, які бачу
- ☐ Написати факти на папері
- ☐ Відкласти рішення до ранку
- ☐ Виконати коротку фізичну вправу
- ☐ Послухати спокійне аудіо
- ☐ Випити води і поїсти, якщо давно не їв
- ☐ Холодна вода на долоні або обличчя
- ☐ Подзвонити безпечній людині
- ☐ Прийняти душ
- ☐ Прибрати один невеликий простір
- ☐ Звернутися до терапевта

ЩО НАЙКРАЩЕ ПРАЦЮЄ САМЕ ДЛЯ МЕНЕ

Вправа 3. Серфінг імпульсу

Оберіть безпечний імпульс, наприклад бажання написати десяте повідомлення. Протягом десяти хвилин не виконуйте його. Щохвилини оцінюйте інтенсивність 0-10. Спостерігайте, як хвиля росте, тримається і спадає.

Хвил ина	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ЩО Я ПОМІТИВ ПРО ХВИЛЮ ІМПУЛЬСУ

Важливо

Дихальні й тілесні вправи не повинні викликати запаморочення або біль. Не затримуйте дихання і не форсуйте глибокі вдихи. За медичних симптомів звертайтеся до лікаря.

Підсумок ОПОРА

Факт	Не моя частина	Межа	Регуляція	Дія після паузи

МОДУЛЬ 8

ПРОВИНА, СОРОМ І САМОКРИТИКА

Як перестати карати себе за чужі рішення

О Описати факти	П Повернути відповідальність	О Окреслити межі	Р Регулювати емоції	А Активно діяти
---------------------------	---	----------------------------	-------------------------------	---------------------------

Фраза модуля

Провина може підказати виправлення. Сором переконує, що виправляти вже нікого, бо «зі мною щось не так».

Провина і сором

Провина стосується дії: «Я зробив те, що суперечить моїм цінностям». Вона може вести до вибачення, відшкодування і зміни. Сором стосується особистості: «Я погана людина». Сором звужує мислення і часто запускає самопокарання, приховування або нове рятівництво.

У співзалежному патерні провина часто виникає навіть без реального порушення: коли ви відмовляєте, відпочиваєте, не даєте гроші або дозволяєте іншому бути незадоволеним. Це «навчена провина» за автономію.

Наукова опора

Інтервенції, спрямовані на самоспівчуття, у мета-аналізах знижують самокритику та психологічний дистрес. Самоспівчуття не дорівнює виправданню всього. Воно допомагає визнавати помилки без глобального самознищення [20-22].

Три питання до провини

14. Яке конкретне правило або цінність порушені?
15. Чи справді це моя відповідальність?
16. Яке виправлення можливе без самопокарання?

Вправа 1. Реальна чи нав'язана провина

Ситуація	У чому я себе звинувачую	Моя реальна відповідальність	Що не моє	Здорове виправлення

Вправа 2. Лист без самоприниження

Напишіть собі так, як писали б близькій людині, яка опинилася у такій самій ситуації. Включіть чотири елементи: факт болю, людську нормальність, відповідальність за свою частину і один наступний крок.

Вправа 3. Відмова без самосуду

Прохання іншої людини	Чому я хочу відмовити	Яка думка викликає провину	Моя доросла відповідь	Що я зроблю після відмови

Прохання іншої людини	Чому я хочу відмовити	Яка думка викликає провину	Моя доросла відповідь	Що я зроблю після відмови

Фраза

«Те, що інша людина розчарована моєю відповіддю, не означає, що моя відповідь неправильна».

Підсумок ОПОРА

Факт	Моя частина	Межа самозвинувачення	Самоспівчуття	Виправлення

МОДУЛЬ 9

ПРИВ'ЯЗАНІСТЬ І ПОВТОРЕННЯ ЗНАЙОМОГО БОЛЮ

Чому небезпечне інколи здається «рідним»

О Описати факти	П Повернути відповідальність	О Окреслити межі	Р Регулювати емоції	А Активно діяти
---------------------------	---	----------------------------	-------------------------------	---------------------------

Фраза модуля

Ми часто плутаємо знайоме з безпечним. Знайоме просто швидше впізнається нервовою системою.

Прив'язаність без фаталізму

Досвід близьких стосунків формує очікування: чи доступні інші, чи можна просити, чи безпечно бути окремим, що відбувається після конфлікту. Тривожна прив'язаність може проявлятися страхом покинутості, гіперфокусом на партнері і складністю заспокоїтися без підтвердження. Уникаючи - дистанцією, знеціненням потреб і втечею від вразливості.

Це не вирок і не тип особистості назавжди. Це набір стратегій, які можуть ставати гнучкішими у безпечних стосунках і терапії.

Наукова опора

Мета-аналізи показують стійкий зв'язок небезпечних патернів прив'язаності з психологічним дистресом. Тривожна прив'язаність часто має сильніший зв'язок із симптомами, ніж уникання, але обидва виміри впливають на близькість і регуляцію емоцій [23-25].

Сценарій повторення

- Тригер: дистанція, невизначеність, критика, мовчання.
- Стара історія: «Мене покинуть», «Я зайвий», «Любов треба заслжити».
- Захисна стратегія: контроль, злиття, догоджання, напад, холодність.
- Наслідок: інший віддаляється або підкоряється, а стара історія здається підтвердженою.

Вправа 1. Моя історія близькості

Період/ стосунки	Що я найбільше боявся втратити	Як домагався близькості	Що робив під час дистанції	Що повторюється

Вправа 2. Тригер і стара історія

Сьогоднішній тригер	Стара фраза всередині	Вік, у якому це відчуття знайоме	Що дорослий я знає зараз	Нова дія

Вправа 3. Безпечна взаємозалежність

ОЗНАКИ, ЯКІ Я ХОЧУ БУДУВАТИ

- | | |
|---|--|
| ☐ Я можу просити і витримувати «ні». | ☐ Я можу відмовляти без покарання іншого мовчанням. |
| ☐ Ми можемо бути окремо без загрози стосункам. | ☐ Конфлікт не перетворюється на приниження. |
| ☐ Домовленості можна переглядати прямо. | ☐ Я не маю доводити цінність корисністю. |

- ☐ Інший не контролює мої контакти і ресурси.
- ☐ Я не контролюю його приватність і вибір.

ОДНА ДІЯ, ЯКА СТВОРЮЄ БЕЗПЕЧНІШУ БЛИЗЬКІСТЬ

Антипомилка

Не використовуйте стиль прив'язаності як виправдання насильства, брехні або залежності. Пояснення механізму не скасовує відповідальності за поведінку.

Підсумок ОПОРА

Факт сьогодні	Чия відповідальність	Межа	Регуляція старого страху	Нова дія

МОДУЛЬ 10

КОМУНІКАЦІЯ, КОНФЛІКТ І МАНІПУЛЯЦІЇ

Говорити прямо, не нападати і не зникати

О Описати факти	П Повернути відповідальність	О Окреслити межі	Р Регулювати емоції	А Активно діяти
---------------------------	---	----------------------------	-------------------------------	---------------------------

Фраза модуля

Чіткість іноді звучить жорсткіше за звичне догодження. Але вона чесніша.

Комунікація без чотирьох пасток

Пастка	Приклад	Здорова альтернатива
Звинувачення	«Ти завжди руйнуєш усе».	Опис факту і наслідку.
Вгадування	«Ти спеціально мене доводиш».	Запитання або визнання невизначеності.
Непрямі сигнали	Мовчання, натики, демонстративний холод.	Пряме прохання.
Порожні погрози	«Ще раз - і я піду», але нічого не змінюється.	Реалістична межа і виконання.

Наукова опора

Мотиваційні та поведінкові підходи рекомендують уникати конфронтації, ярликів і силової боротьби. Емпатичне слухання, конкретні прохання, підкріплення здорової поведінки та чіткі наслідки створюють кращі умови для змін [8, 13-16, 26].

Формула прямої розмови

17. Коли відбувається конкретна дія...
18. Я відчуваю / для мене це означає...
19. Мені потрібно / я прошу...
20. Якщо це повторюється, я робитиму...

Вправа 1. Переклад з маніпулятивної мови

Звична фраза	Що я насправді хочу	Пряма фраза	Моя межа

Типові маніпулятивні гачки

Гачок	Фраза	Доросла відповідь
Провина	«Після всього, що я для тебе зробив...»	Визнати почуття, не змінювати рішення автоматично.
Катастрофа	«Якщо ти не допоможеш, я пропаду».	Перевірити реальний ризик, запропонувати професійну допомогу, не брати всю відповідальність.
Знецінення	«Ти божевільна, усе вигадуєш».	Повернутися до фактів, завершити розмову при образах.
Терміновість	«Виріши зараз, інакше пізно».	Взяти паузу, якщо немає реальної екстреної ситуації.
Обіцянка без плану	«Я більше ніколи».	Питати про конкретні дії, строки і підтримку.

Вправа 2. Зламаний запис

Напишіть одну коротку фразу і повторюйте її спокійно, не додаючи нових аргументів.
Наприклад: «Я не даю готівку. Я можу допомогти оплатити консультацію».

МОЯ ФРАЗА

ТРИ ТИПОВІ ЗАПЕРЕЧЕННЯ ІНШОЇ ЛЮДИНИ

ЯК Я ПОВТОРЮ ПОЗИЦІЮ

Вправа 3. Післяконфліктний аналіз

Факт конфлікту	Де я напав/зник/поступи вся	Що сказав добре	Що скажу наступного разу

Підсумок ОПОРА

Факт	Чия відповідальність	Межа розмови	Регуляція	Пряма фраза

МОДУЛЬ 11

НАСИЛЬСТВО, ПРИМУС І ПЛАН БЕЗПЕКИ

Не називати небезпеку «складними стосунками»

О Описати факти	П Повернути відповідальність	О Окреслити межі	Р Регулювати емоції	А Активно діяти
---------------------------	---	----------------------------	-------------------------------	---------------------------

Фраза модуля

Там, де є загроза, перше завдання не врятувати стосунки. Перше завдання - зберегти життя, здоров'я і свободу.

Співзалежність не пояснює насильство

Не можна перекладати відповідальність за насильство на людину, яка його переживає. Насильство - це вибір і система контролю з боку кривдника. Вправи на межі та комунікацію не здатні зробити небезпечну людину безпечною.

Ознаки підвищеного ризику

- | | |
|--|---|
| ☐ погрози вбити, покалічити або забрати дітей; | ☐ удушення або спроби перекрити дихання; |
| ☐ переслідування, стеження, контроль телефону й геолокації; | ☐ доступ до зброї або демонстрація зброї; |
| ☐ сексуальний примус; | ☐ ескалація насильства після рішення розійтися; |
| ☐ погрози собі, щоб примусити вас залишитися; | ☐ ізоляція від грошей, документів, транспорту і людей; |
| ☐ жорстокість до дітей або тварин; | ☐ насильство під час вагітності або тяжкої хвороби. |

Наукова опора

Керівництва ВООЗ рекомендують орієнтовану на постраждалу людину допомогу, уважне слухання, підтвердження її досвіду, оцінку безпеки і підтримку доступу до спеціалізованих служб. Пряма конфронтація з кривдником без плану може підвищити ризик [27-29].

Негайна дія

Якщо небезпека реальна зараз, не заповнюйте тетрадь. Перейдіть у безпечне місце і зверніться до місцевих екстрених служб або спеціалізованої служби допомоги.

Мій план безпеки

Заповнюйте цей план лише тоді, коли це безпечно. Не зберігайте його там, де кривдник може його знайти. За потреби створіть нейтральну копію або передайте довіреній людині.

ДВІ ЛЮДИНИ, ЯКИМ Я МОЖУ ПОДАТИ СИГНАЛ

КОДОВЕ СЛОВО

КУДИ Я МОЖУ ПІТИ

ЯК Я ДІСТАНУСЯ ТУДИ

ДЕ ЗБЕРІГАЮТЬСЯ КОПІЇ ДОКУМЕНТІВ, КЛЮЧІ, ГРОШІ, ЛІКИ

ЩО ПОТРІБНО ДІТЯМ АБО ДОМАШНІМ ТВАРИНАМ

ЯКІ ЦИФРОВІ НАЛАШТУВАННЯ ТРЕБА ПЕРЕВІРИТИ

Безпечний вихід із конфлікту

- ☐ Не сперечатися у приміщенні без виходу.
- ☐ Не заходити на кухню або в місце з небезпечними предметами.
- ☐ Мати заряджений телефон.
- ☐ Знати, де ключі.
- ☐ Домовитися з сусідами або близькими про сигнал.
- ☐ Не повідомляти план виходу, якщо це підвищує ризик.

Відмінність межі від ескалації

Ситуація	Чи безпечно говорити прямо	Що може підвищити ризик	Яка професійна підтримка потрібна

Підсумок ОПОРА

Факт ризику	Хто відповідає за насильство	Межа безпеки	Стабілізація	Безпечна дія

МОДУЛЬ 12

КОЛИ БЛИЗЬКА ЛЮДИНА МАЄ ЗАЛЕЖНІСТЬ

Практична стратегія без війни, приниження і фінансування вживання

О Описати факти	П Повернути відповідальність	О Окреслити межі	Р Регулювати емоції	А Активно діяти
---------------------------	---	----------------------------	-------------------------------	---------------------------

Фраза модуля

Ви не можете пройти лікування замість іншого. Але можете змінити середовище, у якому проблема живе.

Три цілі для сім'ї

Доказові сімейні програми не обмежуються вимогою «відсторонитися». Вони допомагають близьким: покращувати власний стан, зменшувати поведінку, яка підкріплює вживання, посилювати здорові періоди і створювати умови для звернення по лікування.

21. Підвищити безпеку та функціонування сім'ї незалежно від рішення залежної людини.
22. Збільшити ймовірність звернення по професійну допомогу.
23. Не підсилювати вживання грошима, прикриттям і хаотичними поступками.

Наукова опора

Систематичні огляди CRAFT показують, що цей підхід краще за деякі традиційні моделі залучає людей, які спочатку відмовляються від лікування. Найкращі результати отримують програми з повноцінним індивідуальним і груповим супроводом, а не лише самодопомогою [13-16].

Що підсилювати

- тверезий контакт, відповідальність, роботу, лікування, чесність, виконання домовленостей;
- невеликі конкретні кроки, а не обіцянки «ніколи більше»;
- позитивну спільну активність у безпечні та тверезі періоди.

Що не підсилювати

- гроші без прозорої мети;
- доступ до житла під час агресії або активного вживання, якщо це ваша межа;
- брехню роботодавцям, кредиторам, родичам;
- довгі розмови та винагороди під час сп'яніння.

Вправа 1. Карта вживання і можливостей

Коли/де найчастіше	Що передує	Що сім'я робить після	Коли бувають кращі періоди	Що можна підсилити

Вправа 2. Вікно для розмови про лікування

Розмову краще проводити у відносно спокійний, тверезий період, без аудиторії і без багатогодинного суду. Назвіть турботу, конкретні факти, запропонуйте один-два варіанти допомоги і свою межу.

МОЯ КОРОТКА ТУРБОТА БЕЗ МОРАЛІЗАТОРСТВА

ТРИ КОНКРЕТНІ ФАКТИ І НАСЛІДКИ

ДВА РЕАЛЬНІ ВАРІАНТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДОПОМОГИ

ЩО Я ГОТОВИЙ ЗРОБИТИ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ

ЩО Я БІЛЬШЕ НЕ РОБИТИМУ

Вправа 3. Позитивне підкріплення

Здорова поведінка	Як я її помічу	Яка природна позитивна відповідь	Чого не робити

Вправа 4. План на кризу

Криза	Ознаки	Моя перша дія	Кому телефоную	Чого не роблю

Межа методу

CRAFT не є методом контролю або таємного «дресирування». Він потребує етики, безпеки та адаптації фахівцем, особливо за насильства, тяжких психічних станів або ризику передозування.

Підсумок ОПОРА

Факт	Чужий вибір	Моя межа	Моя підтримка	Мій конкретний крок

МОДУЛЬ 13

ПОВЕРНЕННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ, ПОТРЕБ І ЦІННОСТЕЙ

Життя, яке не обертається навколо чужої кризи

О Описати факти	П Повернути відповідальність	О Окреслити межі	Р Регулювати емоції	А Активно діяти
---------------------------	---	----------------------------	-------------------------------	---------------------------

Фраза модуля

Вийти зі співзалежності - не означає відвернутися від людей. Це означає знову повернутися до себе.

Хто я, коли нікого не рятую

Тривале життя у кризі звужує ідентичність. Людина стає «мамою залежного», «дружиною алкоголіка», «тим, хто все тримає». Відновлення потребує не лише припинити стару дію, а й побудувати зміст, який заповнить звільнений простір.

Наукова опора

Психологічна гнучкість означає здатність контактувати з неприємними думками й емоціями та діяти відповідно до цінностей. Мета-аналізи АСТ показують покращення гнучкості й різних показників психічного здоров'я, хоча ефекти залежать від формату і порівняльної умови [30-32].

Потреба і стратегія

Потреба - це те, що підтримує життя і психологічне функціонування: безпека, повага, близькість, відпочинок, автономія, сенс. Стратегія - конкретний спосіб отримати це. «Мені потрібна близькість» - потреба. «Тільки ця людина має щогодини писати мені» - одна жорстка стратегія.

Вправа 1. Колесо життя

Оцініть кожну сферу від 0 до 10. Потім оберіть не найгіршу, а ту, де невелика дія дасть найбільше відчуття повернення до життя.

Здоров'я

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0					10					

Сон і відновлення

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0					10					

Друзі

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0					10					

Робота/навчання

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0					10					

Гроші

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0					10					

Творчість

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0					10					

Близькість

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0					10					

Духовність/сенси

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0					10					

Відпочинок

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0					10					

Власний розвиток

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
0					10					

Вправа 2. Мої потреби

Ситуація	Емоція	Яка потреба не задоволена	Три можливі стратегії	Яку обираю

Вправа 3. Цінності у дії

Цінність	Як вона виглядає у поведінці	Малий крок цього тижня	Перешкода	Як я підтримаю себе

Вправа 4. Моє життя поза кризою

Що я припинив через ці стосунки	Що я почну повертати

ПЕРША ЗУСТРІЧ, АКТИВНІСТЬ АБО СПРАВА, ЯКУ Я ЗАПЛАНУЮ

Мікрокрок

Щотижня плануйте одну дію, яка не пов'язана з проблемною людиною. Не як втечу, а як доказ, що ваше життя ширше за кризу.

Підсумок ОПОРА

Факт мого життя	Моя відповідальність	Межа часу/ресурсів	Емоційна опора	Ціннісна дія

МОДУЛЬ 14

ПРОФІЛАКТИКА ПОВЕРНЕННЯ ДО СТАРОГО СЦЕНАРІЮ

Зрив межі - не провал, а сигнал для корекції

О Описати факти	П Повернути відповідальність	О Окреслити межі	Р Регулювати емоції	А Активно діяти
---------------------------	---	----------------------------	-------------------------------	---------------------------

Фраза модуля

Одужання не йде по прямій. Важливо не ніколи не відступати, а швидше повертатися до себе.

Чому старий патерн повертається

Співзалежна поведінка часто посилюється під час стресу, самотності, загострення залежності, фінансової кризи, хвороби або конфлікту. Мозок повертається до знайомого способу швидко знизити тривогу. Це не означає, що вся робота зникла.

Ранні сигнали

- | | |
|---|--|
| ☐ Я знову приховую факти від близьких. | ☐ Я скасовую власні плани через чужу кризу. |
| ☐ Я даю те, що обіцяв не давати. | ☐ Я пояснюю образи «важким періодом». |
| ☐ Я постійно перевіряю. | ☐ Я перестав спати або їсти регулярно. |
| ☐ Я віддалився від підтримки. | ☐ Я думаю, що лише я можу врятувати ситуацію. |

Наукова опора

Профілактика рецидиву в поведінкових змінах спирається на виявлення тригерів, планування альтернатив, підтримку і швидкий аналіз зриву без тотального самозвинувачення. Самоспостереження та конкретні плани «якщо - тоді» підвищують імовірність виконання намірів [26, 30-32].

Вправа 1. Моя карта повернення

Тригер	Мій ранній сигнал	Стара дія	Нова дія	Кому повідомлю

Вправа 2. План «Якщо - тоді»

Якщо станеться...	Тоді я зроблю...	Що підготує це заздалегідь

Вправа 3. Аналіз зриву межі

Що сталося	Яка емоція була нестерпною	Що я зробив	Що отримав коротко	Що зроблю наступного разу

Що сталося	Яка емоція була нестерпною	Що я зробив	Що отримав коротко	Що зроблю наступного разу

Вправа 4. Моя команда підтримки

Людина/служба	Для чого звертаюся	Як зв'язатися	Коли звертаюся, не чекаючи кризи

Правило 24 годин

Після зриву межі не чекайте нового великого конфлікту. Протягом 24 годин назвіть факт, відновіть межу, повідомте підтримку і зробіть одну дію для себе.

Фінальний підсумок ОПОРА

Факт	Відповідальність	Межа	Регуляція	Дія

30-ДЕННИЙ ЩОДЕННИК АВТОНОМІЇ

Дві сторінки спостереження важливіші за двадцять сторінок обіцянок

Заповнюйте один блок наприкінці дня. Не намагайтеся писати красиво. Фіксуйте один епізод, одну емоцію, одну межу і одну дію, яка повернула вас до себе.

День 1

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 2

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 3

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 4

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 5

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 6

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 7

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 8

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 9

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 10

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 11

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 12

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 13

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 14

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 15

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 16

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 17

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 18

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 19

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 20

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 21

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 22

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 23

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 24

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 25

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 26

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 27

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 28

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 29

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

День 30

Факт дня	
Де я хотів контролювати або рятувати	
Що було моєю відповідальністю	
Яку межу або паузу я витримав	
Одна дія для себе	

Напруга сьогодні: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 | Контакт із собою: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ДОДАТКИ

Готові формулювання, сімейні угоди та план на 90 днів

30 фраз здорових меж

- Я готовий говорити, коли ми обоє спокійні.
- Я не продовжую розмову під час образ або крику.
- Я чую, що ти незадоволений. Моє рішення не змінюється.
- Я не даю готівку. Можу оплатити конкретну послугу, якщо вирішу це зробити.
- Я не буду брехати іншим, щоб приховати наслідки твоїх рішень.
- Я не беру кредити і не підписую фінансові зобов'язання за іншу дорослу людину.
- Я не обговорюю важливі питання, коли ти у стані сп'яніння.
- Я не дозволяю використовувати мої речі без згоди.
- Якщо ти запізнюєшся, повідомляй. Якщо повідомлення немає, я планую вечір без тебе.
- Я не відповідаю на десятки повідомлень під час роботи.
- Я маю право подумати і відповісти пізніше.
- Ні. Я не готовий це робити.
- Я можу підтримати тебе, але не можу зробити це замість тебе.
- Твоє лікування - твоя відповідальність. Я готовий підтримати конкретний план.
- Я не залишаю дітей із людиною у стані сп'яніння.
- Якщо починається агресія, я йду у безпечне місце.
- Я не дозволяю перевіряти мій телефон або листування.
- Я не перевірятиму твій телефон. Якщо довіри немає, ми вирішуватимемо це прямо.
- Я не беру участі у суперечці про те, що я «маю відчувати».
- Я визнаю свою помилку, але не приймаю приниження.
- Я не погоджуюся зараз. Це не означає, що я тебе не люблю.
- Я не пояснюватиму це ще раз. Моя відповідь залишається тією самою.
- Я готовий вислухати прохання, але не обіцяю погодитися.
- Я не є посередником між вами. Поговоріть напяму.
- Я не буду зберігати таємницю, яка ставить когось під загрозу.
- Я повернуся до цієї теми завтра.
- Я обираю не бути присутнім у цій ситуації.
- Я не беру відповідальність за твою реакцію на моє «ні».
- Я готовий обговорювати конкретні дії, а не загальні обіцянки.
- Моя межа - це не покарання. Це спосіб захистити моє життя і наш контакт.

Шаблон сімейної угоди

Принцип

Угода працює лише тоді, коли правила конкретні, наслідки реалістичні, а всі дорослі розуміють і добровільно приймають їх. Угода не замінює план безпеки.

Сфера	Домовленість	Як перевіряємо	Наслідок порушення	Дата перегляду
Житло				
Гроші				
Діти				
Лікування				
Спілкування				
Робота/ навчання				
Приватність				
Кризи				

Учасник 1: _____

Учасник 2: _____

Дата перегляду: _____

План відновлення на 90 днів

Місяць 1. Стабілізація і припинення найруйнівніших дій

Ціль	Щотижнева дія	Показник прогресу	Підтримка	Ризик і відповідь

Місяць 2. Межі, підтримка і повернення власного життя

Ціль	Щотижнева дія	Показник прогресу	Підтримка	Ризик і відповідь

Місяць 3. Закріплення, складні розмови і профілактика зриву

Ціль	Щотижнева дія	Показник прогресу	Підтримка	Ризик і відповідь

Повторна оцінка

Наскільки я відчуваю контроль над власним життям?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 - зовсім ні 10 - максимально

Наскільки я вмію відмовляти без тривалого почуття провини?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 - зовсім ні 10 - максимально

Наскільки я здатний дозволити іншому відповідати за його рішення?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 - зовсім ні 10 - максимально

Наскільки моє життя наповнене власними цілями, людьми та інтересами?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 - зовсім ні 10 - максимально

Наскільки безпечно я почуваюся у своїх близьких стосунках?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

0 - зовсім ні 10 - максимально

Що змінилося	Яка навичка стала сильнішою	Де ще потрібна допомога	Наступний крок

МІЙ ЛИСТ СОБІ ПІСЛЯ 90 ДНІВ

НАУКОВІ ДЖЕРЕЛА

Доказова база, на якій побудовані теоретичні та практичні блоки

Посилання наведені для професійного ознайомлення. Частина джерел стосується не терміна «співзалежність» як діагнозу, а конкретних механізмів, з якими працює тетрадь: сімейного функціонування, поведінкового підкріплення, емоційної регуляції, прив'язаності, самоспівчуття, психологічної гнучкості та безпеки.

1. Dear, G. E., Roberts, C. M., & Lange, L. (2005). Defining codependency: A thematic analysis of published definitions. In S. P. Shohov (Ed.), *Advances in Psychology Research*, Vol. 34. Nova Science Publishers.
2. Marks, A. D. G., Blore, R. L., Hine, D. W., & Dear, G. E. (2012). Development and validation of a revised measure of codependency. *Australian Journal of Psychology*, 64(3), 119-127.
3. Sarkar, S., Mattoo, S. K., Basu, D., & Gupta, J. (2014). Codependence in spouses of alcohol and opioid dependent men. *International Journal of Culture and Mental Health*, 8(1), 13-21. PMID: 24670293.
4. Dear, G. E., & Roberts, C. M. (2005). Co-dependency: A critical review. *Drug and Alcohol Review*, 24(2), 189-196. PMID: 16818359.
5. Bortolon, C. B., Signor, L., Moreira, T. C., Figueiró, L. R., Benchaya, M. C., Machado, C. A., et al. (2016). Family functioning and health issues associated with codependency in families of drug users. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(1), 101-107. PMID: 26816168.
6. Mardani, M., et al. (2023). Challenges in addiction-affected families: A systematic review of qualitative studies. *BMC Psychiatry*. PMID: 37328763.
7. Sampogna, G., et al. (2023). Psychosocial interventions for carers of people with severe mental and substance use disorders: A systematic review. *European Psychiatry*. PMID: 37997647.
8. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2021). The Importance of Family Therapy in Substance Use Disorder Treatment. Advisory based on TIP 39. Publication PEP20-02-02-016.
9. Hogue, A., Becker, S. J., Fishman, M., Henderson, C. E., & Levy, S. (2021). Youth OUD treatment and recovery: Family involvement and integrated care. *Journal of Substance Abuse Treatment*. Family involvement review: PMCID PMC8380649.
10. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. PMID: 20015584.
11. Hu, T., Zhang, D., Wang, J., Mistry, R., Ran, G., & Wang, X. (2014). Relation between emotion regulation and mental health: A meta-analysis review. *Psychological Reports*, 114(2), 341-362. PMID: 24897894.
12. Schäfer, J. Ö., Naumann, E., Holmes, E. A., Tuschen-Caffier, B., & Samson, A. C. (2017). Emotion regulation strategies in depressive and anxiety symptoms: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 57, 1-13. PMID: 27734198.
13. Archer, M., Harwood, H., Stevelink, S., Rafferty, L., & Greenberg, N. (2020). Community Reinforcement and Family Training and rates of treatment entry: A systematic review. *Addiction*, 115(6), 1024-1037. doi:10.1111/add.14901.
14. Roozen, H. G., de Waart, R., & van der Kroft, P. (2010). Community reinforcement and family training: An effective option to engage treatment-resistant substance-abusing individuals in treatment. *Addiction*, 105(10), 1729-1738. doi:10.1111/j.1360-0443.2010.03016.x.
15. Kirby, K. C., Benishek, L. A., Dugosh, K. L., & Kerwin, M. E. (2017). Analyzing components of Community Reinforcement and Family Training. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 75, 63-69. PMCID: PMC5690811.
16. Meyers, R. J., Roozen, H. G., & Smith, J. E. (2011). The Community Reinforcement Approach: An update of the evidence. *Alcohol Research & Health*, 33(4), 380-388. PMCID: PMC3860533.
17. Speed, B. C., Goldstein, B. L., & Goldfried, M. R. (2018). Assertiveness training: A forgotten evidence-based treatment. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 25(1), e12216.
18. Beidel, D. C., Alfano, C. A., Kofler, M. J., Rao, P. A., Scharfstein, L., & Wong Sarver, N. (2014). The impact of social skills training for social anxiety disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, 28(8), 908-918. PMID: 25445081.
19. Timmins, F., & McCabe, C. (2005). Nurses' and midwives' assertive behaviour in the workplace. *Journal of Advanced Nursing*, 51(1), 38-45. PMID: 15941459.
20. Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2022). Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(1), 1-25. PMID: 33749936.
21. Kirby, J. N., Tellegen, C. L., & Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778-792. PMID: 29029675.
22. Han, A., et al. (2023). Effects of self-compassion interventions on reducing depressive symptoms, anxiety, and stress: A meta-analysis. *Mindfulness*. PMID: 37362192.
23. Zhang, X., et al. (2022). The relationship between adult attachment and mental health: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. PMID: 36201836.
24. Manning, R. P. C., Dickson, J. M., Palmier-Claus, J., Cunliffe, A., & Taylor, P. J. (2017). A systematic review of adult attachment and social anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 211, 44-59. PMID: 28088057.
25. Dagan, O., Facompré, C. R., & Bernard, K. (2018). Adult attachment representations and depressive symptoms: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. PMID: 29751243.
26. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2019). TIP 35: Enhancing Motivation for Change in Substance Use Disorder Treatment. Publication PEP19-02-01-003.
27. World Health Organization. (2013). Responding to intimate partner violence and sexual violence against women: WHO clinical and policy guidelines.
28. World Health Organization. (2021). Caring for women subjected to violence: A WHO curriculum for training health-care providers, revised edition.

29. World Health Organization. (2025). Clinical management of rape and intimate partner violence in emergencies: Training curriculum and job aids.
30. Klimczak, K. S., et al. (2023). A systematic review and meta-analysis of self-guided online Acceptance and Commitment Therapy. *Behaviour Research and Therapy*. PMID: 36847182.
31. Hsu, T., et al. (2023). The effects of Acceptance and Commitment Therapy on psychological flexibility: A systematic review and three-level meta-analysis. *Journal of Contextual Behavioral Science*. PMID: 37982074.
32. Gloster, A. T., et al. (2024). Psychological flexibility as a mechanism of change: A comprehensive systematic and meta-analytic review. *Behaviour Research and Therapy*. PMID: 38615492.
33. Young, L. B., & Timko, C. (2015). Benefits and costs of alcoholic relationships and recovery through Al-Anon. *Substance Use & Misuse*. PMID: 25268181.
34. Ahmad-Abadi, F. K., et al. (2017). Effectiveness of Satir-informed family therapy on codependency in families of people with substance dependence. *Iranian Red Crescent Medical Journal*. PMID: 28644761.
35. Rotunda, R. J., West, L., & O'Farrell, T. J. (2004). Enabling behavior in a clinical sample of alcohol-dependent clients and their partners. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 26(4), 269-276. PMID: 15182891.

Фінальне слово автора

Співзалежність часто маскується під любов, вірність, материнський обов'язок, терпіння або духовність. Але любов, яка вимагає від вас зникнути, перестає бути опорою. Вона стає системою виживання.

Ви не зобов'язані доводити любов тим, що терпите неприйнятне. Не зобов'язані рятувати дорослу людину від кожного наслідку. Не зобов'язані бути спокійними, коли боляче. Ваше завдання - не стати байдужими. Ваше завдання - стати присутніми у власному житті.

Повернення до себе починається з маленького моменту: ви бачите факт, відділяєте відповідальність, називаєте межу, витримуєте емоцію і робите дію. Саме так формується ОПОРА.

Павло Казар'ян

психолог-психотерапевт, аддиктолог