

Глава 1

Співзалежність та її прояви

Зазвичай співзалежність розпізнається не відразу. Вона не виглядає як окремий стан, а проявляється через звичні реакції, які згодом стають частиною повсякденного життя. Багато з цих реакцій сприймаються як природні або навіть правильні, оскільки відповідають очікуванням оточення й соціальним нормам. Саме тому людина може тривалий час не пов'язувати свої труднощі у стосунках із внутрішніми особливостями поведінки.

На початковому етапі важливо зосередитися не на пошуку очевидних ознак, а на уважному спостереженні за своїми реакціями. Залежність проявляється в дрібницях: у тому, як приймаються рішення, будується спілкування, переживаються емоції та які реакції виникають у відповідь на напругу у стосунках. Ці прояви можуть бути непомітними, але саме вони формують стійку модель поведінки.

Особливе значення має те, що співзалежність стосується не лише дій, а й внутрішнього стану. Емоції, думки та поведінка взаємопов'язані й підтримують одне одного. Підвищена чутливість до настрою інших, труднощі з висловленням власних потреб, прагнення уникати конфліктів і брати на себе надмірну відповідальність — усе це частини однієї системи.

Розуміння власних проявів стає першим кроком до змін. Без цього будь-які спроби змінити ситуацію матимуть поверхневий характер. Усвідомлення дозволяє побачити повторювані реакції та почати поступово виходити з автоматичних сценаріїв.

У цій главі робота буде спрямована на виявлення особистих особливостей поведінки та формування чіткого уявлення про те, як саме проявляється співзалежність у повсякденному житті. Такий підхід створює основу для подальшого аналізу та наступних змін.

Прояви співзалежності

Співзалежність зрідка вдається розпізнати відразу. Вона не сприймається як окремий стан, а проявляється через звичні реакції та способи взаємодії з людьми. Найчастіше це виражається в тому, що увага поступово зміщується з власних відчуттів на зовнішні обставини, насамперед на поведінку та емоційний стан іншої людини.

У повсякденному житті це може виглядати як прагнення врахувати чийсь думку, перш ніж ухвалити рішення, бажання уникнути напруги у стосунках або готовність відмовитися від своїх планів, щоб зберегти комфортну атмосферу. Такі дії можуть здаватися розумними й навіть необхідними, але за регулярного повторення вони формують стійку залежність від зовнішніх чинників.

Згодом виникає звичка орієнтуватися не на власні потреби, а на реакцію оточення. Внутрішні відчуття стають менш виразними, а рішення дедалі частіше приймаються з урахуванням того, як це вплине на іншу людину. Це знижує здатність до самостійного вибору та посилює внутрішнє напруження.

Розуміння співзалежності на цьому етапі пов'язане не з теоретичними визначеннями, а з увагою до власного досвіду. Важливо побачити, як саме проявляється залежність від зовнішніх реакцій у повсякденних ситуаціях і як це впливає на поведінку.

Можна виділити кілька ключових характеристик співзалежності як психологічного явища.

- Зсув центру уваги з внутрішніх відчуттів на зовнішні чинники.
- Залежність емоційного стану від поведінки іншої людини.
- Зниження здатності самостійно приймати рішення.
- Розмитість особистих меж і змішування зон відповідальності.
- Закріплення автоматичних реакцій у типових ситуаціях.
- Орієнтація на схвалення та уникнення можливої напруги.

Ці характеристики дозволяють розглядати співзалежність не як окремі епізоди поведінки, а як цілісну систему, яка проявляється в повсякденному житті та впливає на вибір, реакції та способи взаємодії з оточенням.

ЗАПИТАННЯ ДЛЯ САМОАНАЛІЗУ

Дайте письмові відповіді на такі запитання, фіксуючи перше, що спадає на думку.

- ▶ Від чого більшою мірою залежить ваш настрій протягом дня: від власних справ чи від поведінки інших людей?
- ▶ Як часто ви приймаєте рішення, зважаючи на реакцію близької людини?
- ▶ Чи виникає внутрішнє напруження, якщо доводиться робити вибір на свою користь?
- ▶ Наскільки легко визначити, чого вам хочеться в конкретній ситуації?
- ▶ Чи бувають моменти, коли власні плани змінюються заради того, щоб уникнути можливого конфлікту?

Відповіді на ці запитання дозволяють побачити, наскільки виражена орієнтація на зовнішні чинники та в якій мірі зберігається контакт із власними потребами.

Емоційні та поведінкові ознаки

Співзалежність проявляється водночас на рівні емоцій і поведінки. Ці прояви тісно пов'язані між собою та підсилюють одне одного. Емоційні реакції формують певні дії, а поведінка, своєю чергою, закріплює внутрішні стани.

На емоційному рівні часто спостерігається підвищена тривожність, що пов'язана зі стосунками. Настрій може швидко змінюватися залежно від реакції іншої людини. Виникає страх конфлікту, страх бути відкинутим або не зрозумілим; часто з'являється почуття провини, навіть коли об'єктивних причин для цього немає.

На поведінковому рівні це виявляється у прагненні уникати напруги, підлаштовуватися, контролювати ситуацію або допомагати навіть тоді, коли в цьому немає потреби. Людина може погоджуватися з тим, з чим внутрішньо не згодна, відкладати свої рішення або ігнорувати власні потреби.

Важливо враховувати, що ці ознаки не завжди є очевидними. Їх можуть сприймати як частину характеру або звичний стиль спілку-

вання, проте за уважного спостереження помітно, що такі реакції повторюються в різних ситуаціях і призводять до внутрішньої напруги.

Усвідомлення емоційних та поведінкових проявів дозволяє побачити, як саме підтримується співзалежність і в які моменти вона стає особливо виразно виявленою.

До таких емоційних проявів належать:

- тривожність, що пов'язана зі стосунками та реакціями іншої людини;
- страх відторгнення та втрати контакту;
- почуття провини в разі вибора на свою користь;
- внутрішнє напруження в ситуаціях невизначеності;
- підвищена чутливість до емоційного стану інших людей.

До поведінкових проявів належать:

- уникнення конфліктів і складних розмов;
- схильність постійно підлаштовуватися під інших;
- спроби контролювати ситуацію або поведінку іншої людини;
- надмірна допомога та втручання в чужі справи;
- відмова від власних рішень або відкладення вибору.

Ці групи проявів підсилюють одна одну. Емоційне напруження призводить до певних дій, а в разі повторення таких дій закріплюються відповідні емоційні реакції. У підсумку формується стійка система, яка підтримує співзалежну поведінку в різних ситуаціях.

ОПИТУВАЛЬНИК. Діагностика симптомів співзалежності

Цей опитувальник допомагає оцінити, наскільки емоційні та поведінкові звички, що характерні для співзалежності, впливають на ваше повсякденне життя.

Інструкція

Оцініть, наскільки часто наведені нижче твердження відповідають вашому стану (табл. 1.1), використовуючи шкалу від 0 до 3, де:

- | | |
|-------------|-------------|
| 0 — ніколи; | 2 — часто; |
| 1 — іноді; | 3 — завжди. |

Таблиця 1.1. Оцінка рівня співзалежності

Переконання	Оцінка (0–3)
Мій емоційний стан безпосередньо залежить від настрою близької людини	
Я відчуваю сильний страх у разі думки про те, що можу зіпсувати стосунки	
Я відчуваю провину або незручність, коли мені доводиться відмовляти у проханні	
Мені важко відверто висловлювати незгоду з думкою оточення	
Я прагну за будь-яку ціну згладжувати конфлікти, навіть на шкоду собі	
Я постійно підлаштовуюся під чужі очікування, ігноруючи власні потреби	

Аналіз результатів

Щоб оцінити ступінь впливу співзалежних патернів на ваше повсякденне життя, підсумуйте оцінки.

- **Слабкий вплив (0–5 балів).** Співзалежні реакції проявляються зрідка й істотно не обмежують вашу автономність.
- **Помірний вплив (6–10 балів).** Ви схильні до емоційної залежності. Важливо звернути увагу на особисті межі у важливих стосунках.
- **Виразний вплив (11–18 балів).** Патерни співзалежності суттєво впливають на ваше життя, підміняючи ваші інтереси інтересами інших людей.

Втрата контакту з собою

Втрата зв'язку з собою — це одна з ключових ознак співзалежності. Вона не відбувається раптово. Найчастіше це поступовий процес, під час якого увага зміщується з власних відчуттів на зовнішні обставини. Згодом стає складніше зрозуміти, чого ви хочете, що справді важливо та які рішення відповідають вашим внутрішнім потребам.

На рівні повсякденних ситуацій це проявляється в невизначеності. Виникають сумніви навіть у простих питаннях, формується звичка орієнтуватися на думку інших людей або чекати зовнішніх підказок. Внутрішні сигнали стають менш помітними, а рішення приймаються виходячи з того, що “правильно”, “зручно” або “очікувано”.

Такий стан може супроводжуватися внутрішньою порожнечею або відчуттям відстороненості. Емоції або придушуються, або сприймаються як щось таке, що заважає. Потреби ігноруються або відкладаються, особливо якщо їх задоволення може спричинити напругу в стосунках. Поступово формується стійкий розрив між тим, що відбувається всередині, і тим, як людина діє зовні.

Втрата контакту з собою також пов'язана із втратою здатності спиратися на власні рішення. Виникає залежність від оцінки оточення, посилюється страх помилки або вибору, який не буде схвалений. Це обмежує свободу дій і посилює внутрішню напругу.

Відновлення контакту з собою починається з простого спостереження за власними відчуттями та реакціями. Навіть невелика увага до того, що ви відчуваєте в конкретний момент, дозволяє поступово відновлювати зв'язок із внутрішнім станом і формувати стійку опору.

Втрата контакту з собою виявляється в конкретних проявах:

- зниження здатності розпізнавати власні емоції;
- нечітке розуміння своїх бажань і потреб;
- орієнтація на зовнішні норми, а не на внутрішній вибір;
- труднощі з ухваленням рішень без зовнішньої підтримки;
- розрив між внутрішніми відчуттями та зовнішньою поведінкою.

Ці прояви пов'язані з ослабленням внутрішньої регуляції. У нормі людина спирається на власні відчуття як на джерело інформації. У разі співзалежності цей механізм слабшає, і основним орієнтиром стають зовнішні сигнали.

Також важливо враховувати, що втрата контакту з собою впливає на здатність до саморегуляції. Якщо емоції не розпізнаються або придушуються, стає складніше керувати своїм станом. Це посилює напругу та призводить до автоматичних реакцій, які не завжди відповідають реальній ситуації.

Отже, втрата контакту з собою проявляється не лише як суб'єктивне відчуття, а й як конкретні зміни у сприйнятті, мисленні та поведінці.

ВПРАВА. Оцінка внутрішнього стану

Виконавши цю вправу, ви навчитеся вчасно помічати свої справжні потреби та відстежувати моменти, коли ви дієте всупереч своїм інтересам.

Інструкція

Протягом дня виберіть три-чотири ситуації (як конфліктні, так і нейтральні) і зафіксуйте їх у щоденнику (табл. 1.2), намагаючись максимально чесно розділити почуття та дії.

Таблиця 1.2. Щоденник внутрішнього стану

Ситуація	Емоції / відчуття	Бажання / потреба	Реакція
Колега попросив затриматися	Роздратування, тяжкість у грудях	Піти додому, відпочити	Посміхнулася й погодилася

Аналіз результатів

Після заповнення таблиці перечитайте записи та дайте відповіді на такі запитання.

- Наскільки часто ваші дії збігалися з вашими внутрішніми бажаннями?
- У які моменти ви свідомо чи автоматично придушували свої почуття заради комфорту іншої людини?
- Що ви відчували після того, як зробили не те, чого хотіли (втома, образа, полегшення)?

Контроль та порятунок

Прагнення контролювати та рятувати інших часто сприймається як прояв турботи. Виникає бажання вплинути на ситуацію, запобігти можливим складнощам або взяти на себе відповідальність за вирішення чужих проблем. У такі моменти увага зміщується з власних меж на дії іншої людини.

Контроль проявляється у спробах керувати поведінкою, давати спонтанні поради, перевіряти та коригувати рішення. Рятування зазвичай виявляється в готовності втручатися, брати на себе відповідальність і вирішувати завдання, які не належать до власної зони

впливу. Обидва способи поведінки дають короточасне відчуття спокою, але посилюють залежність від того, що відбувається, і підвищують внутрішню напругу.

В основі цих реакцій лежить прагнення зменшити тривогу та зберегти відчуття передбачуваності. Водночас межі відповідальності стають розмитими. Людина бере на себе більше, ніж потрібно, і поступово втрачає можливість діяти виходячи з власних потреб. Зміна починається з простої навички перевірки своєї ролі в ситуації.

Контроль і порятунок мають різні механізми та прояви.

- *Контроль* пов'язують зі спробою керувати зовнішніми умовами. Його основна функція полягає у зменшенні невизначеності. Нижче перелічені прояви контролю:

- ✓ прагнення заздалегідь визначити, як розвиватиметься ситуація;
- ✓ постійний моніторинг дій іншої людини;
- ✓ схильність давати вказівки та коригувати поведінку;
- ✓ труднощі з прийняттям самостійних рішень іншою людиною;
- ✓ посилення напруги за відсутності контролю над ситуацією.

Контроль формується як спосіб підтримання стабільності. Водночас він знижує гнучкість поведінки та посилює залежність від зовнішнього результату.

- *Рятування* спрямоване на втручання в чийсь справи. Його основна функція полягає у зменшенні внутрішньої напруги завдяки активним діям. Рятування виражається в такому:

- ✓ готовність допомагати без явного прохання;
- ✓ взяття на себе відповідальності за виконання чужих завдань;
- ✓ прагнення швидко вирішити проблему іншої людини;
- ✓ ігнорування особистих потреб заради допомоги комусь;
- ✓ відчуття необхідності бути корисним задля збереження стосунків.

Рятування створює ілюзію контролю через дію, але в довгостроковій перспективі воно закріплює залежність і знижує самостійність іншої людини.

Обидва механізми пов'язані з порушенням меж відповідальності. Контроль спрямований на керування поведінкою іншої людини, а порятунок — на вирішення її завдань. В обох випадках відбувається вихід за межі власної зони впливу, що підтримує динаміку співзалежності.

ВПРАВА. Фільтр завищеної відповідальності

Ця вправа є своєрідним “гальмом” для тих, хто звик автоматично брати на себе вирішення чужих завдань. Вона допомагає вчасно переключитися з режиму порятунку інших у режим усвідомленого спостереження за подіями.

Перш ніж кинути на допомогу або взяти ситуацію під свій контроль, дайте відповідь на три запитання.

- До чиєї сфери відповідальності належить поточне завдання чи проблема?
- Чи просила ця людина про допомогу, чи я приймаю рішення замість неї?
- Наскільки фатальними будуть наслідки, якщо не втручатися?

Для більшої наочності зафіксуйте конкретну ситуацію з вашою участю (табл. 1.3).

Таблиця 1.3. Перевірка меж відповідальності

Ситуація	Перший поклик	Відповідальна особа	Остаточне рішення
Дорослий син не записався до лікаря	Записати його самостійно та нагадати йому про це	Син	Не втручатися. Дати йому відчуття наслідки своєї забудькуватості

Така перевірка допомагає помітити, коли виникає звичка контролювати чи рятувати, і поступово повертає поведінку в межі власної відповідальності.

ПРАКТИКУМ

ВИЗНАЧЕННЯ ОЗНАК СПІВЗАЛЕЖНОСТІ

Співзалежність проявляється по-різному, тому важливо не шукати точного збігу з описаними нижче ознаками, а визначити власні стійкі реакції. На цьому етапі достатньо загального розуміння того, які моделі поведінки повторюються найчастіше.

Інструкція

Оцініть, чи стосуються вас наведені нижче переконання (табл. 1.4).

Таблиця 1.4. Мої ознаки співзалежності

Переконання	Так	Іноді	Ні
Мій настрій залежить від поведінки близьких	☐	☐	☐
Мені важко відмовляти людям	☐	☐	☐
Коли я роблю вибір на свою користь, я відчуваю провину	☐	☐	☐
Я намагаюся уникати конфліктів	☐	☐	☐
Мені доводить підлаштовуватися під інших	☐	☐	☐
Я прагну контролювати ситуацію	☐	☐	☐

Особливу увагу приділіть тим пунктам, для яких обрано варіант “Так” або “Іноді”. Саме вони відображають основні прояви співзалежності в повсякденному житті. Тепер узагальніть свої спостереження. Вкажіть, які з наведених нижче тенденцій проявляються найчастіше.

- ☐ Орієнтація на інших людей
- ☐ Ігнорування власних потреб
- ☐ Прагнення контролювати те, що відбувається
- ☐ Уникнення напруги у стосунках
- ☐ Залежність від схвалення

Примітка: можна вибрати одразу кілька варіантів.

Саморефлексія

Сформулюйте короткий висновок, доповнивши таке речення.

Найчастіше в мене виникає бажання...

Цей підхід дозволяє побачити загальні закономірності та зрозуміти, на що варто звернути увагу.

Резюме

Співзалежність проявляється не як окремі яскраві ознаки, а як стійкі моделі поведінки та реакції, що повторюються в повсякденному житті. Вона впливає на емоційний стан, мислення та дії, поступово формуючи залежність від зовнішніх чинників.

Найбільш значущими проявами є орієнтація на оточення, труднощі з висловленням власних потреб, прагнення уникати напруги, а також схильність до контролю та рятування. Ці реакції можуть сприйматися як природні, проте саме вони підтримують внутрішню напругу та обмежують здатність діяти вільно.

Втрата зв'язку з собою посилює залежність від стосунків і ускладнює прийняття самостійних рішень. У підсумку формується звичка орієнтуватися на зовнішні оцінки та очікування, що знижує стійкість і впевненість у своїх діях.

Усвідомлення власних проявів дозволяє побачити, як саме формується й підтримується співзалежність. Це стає основою для подальшої роботи, яка спрямована на зміну мислення, поведінки та способів взаємодії з оточенням.