

ЗАЛЕЖНІСТЬ ЧИ АВТОНОМНІСТЬ?

(Блок 5: Відносини без інфантилізму – день 1)

1

Що таке емоційна залежність у відносинах?

Ознаки емоційної залежності:

- Постійна тривога, якщо немає відповіді або уваги
- Злиття: “ми” замість “я”
- Втрата зв'язку з власними потребами
- Сподівання, що партнер “врятує”, “вилікує” або “зробить щасливим(-ою)”

 Пастка: здається, що це любов. Насправді — це страх самотності, голод на близькість і незакриті дитячі потреби

2

Що таке емоційна автономність?

Ознаки здорової автономності:

- Можна бути поруч, не втрачаючи себе
- Є чітке “я” і “ти”
- Є можливість сказати “ні” без страху втратити любов
- Є особистий простір, ресурси та відповідальність

 Автономність \neq віддаленість.

Це здатність бути поруч — не з відчаю, а з вибору

“Шлях зрілості” – гра, яка тебе змінює

3

Міні-тест: “Залежність чи автономність?”

Прочитай твердження і відзнач, наскільки воно про тебе:

Твердження	Зовсім не про мене	Частково	Дуже про мене
Я часто тривожусь, якщо мені не відповідають одразу	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Мені важко відстояти свої межі у важливих стосунках	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Я почуваюсь винним(-ою), коли обираю себе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Без стосунків почуваюсь “менш цінним(-ою)”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
У парі я часто втрачаю себе	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

✦ Якщо 3+ відповідей у колонці “дуже про мене” — варто звернути увагу на прояви залежності.

4

Вправа “Я втрачаю себе, коли...”

Опиши одну ситуацію, де ти був(-ла) в емоційно залежних стосунках.

Використай такі підказки:

- Що тоді відбувалось?
- Що я відчував(-ла)?
- Що я відкладав(-ла) “на потім” заради іншої людини?
- Як я можу підтримати себе зараз?

5

Фрази для автономності

Вибери одну з фраз, яка стане твоїм новим внутрішнім правилом:

- Я можу бути поруч, не втрачаючи себе
- Я маю право на свої межі, навіть у близькості
- Стосунки не мають скасовувати моє “я”
- Моя цінність — не у ролі, яку я виконую для іншого
- Я вчуся бути собі підтримкою, навіть у парі

✦ Запиши свою фразу на сьогодні.