

**МАРИНА ГОГУЕВА**

психолог, кандидат психологических наук

# С ТОБОЙ МЕНЯ НЕТ

**КНИГА-ИНСТРУКЦИЯ**

по выходу из нездоровой  
привязанности и повышению  
самооценки



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Хиты саморазвития

Марина Гогужева

**С тобой меня нет. Книга-  
инструкция по выходу из  
нездоровой привязанности  
и повышению самооценки**

«ЭКСМО»

2023

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

## **Гогуева М.**

С тобой меня нет. Книга-инструкция по выходу из нездоровой привязанности и повышению самооценки / М. Гогуева — «Эксмо», 2023 — (Хиты саморазвития)

ISBN 978-5-04-192876-6

«Потерплю и наладится», «Я его спасу», «Он просто очень занят на работе...». Все это типичные оправдания отношениям, которые вначале казались сказкой, но быстро превратились в эмоциональные качели. В этой книге Марина Гогуева, психолог с 15-летним опытом и бизнес-супервизор, рассказывает, почему бить посуду, а потом страстно мириться — это не любовь, а созависимость и как после травматичной связи вернуть себе себя. Эта книга предлагает: - план, по которому развивается нездоровая привязанность; - 60 скрытых выгод, получаемых в отношениях с абьюзером; - типы личностей, склонных впадать в созависимость; - 6 крючков, которые не дают вам разорвать связь; - пошаговую инструкцию по выходу из отношений. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-192876-6

© Гогуева М., 2023

© Эксмо, 2023

# Содержание

Введение	6
Часть 1	8
Глава 1	9
Глава 2	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

**Марина Гогуева**  
**С тобой меня нет. Книга-инструкция по**  
**выходу из нездоровой привязанности**  
**и повышению самооценки**

© Гогуева М. М., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

\* \* \*

*Посвящается тем, кто решил начать управлять своей жизнью*

## Введение

«Мы только познакомились, но будто знали друг друга всю жизнь. Он сказал, что не задумывался о семье до встречи со мной и что ни с кем раньше не проводил столько времени вместе», – так начинаются не истории любви, а истории страданий, одиночества и созависимых отношений<sup>1</sup>. То, что вначале кажется сказкой и благословением судьбы, оборачивается многолетним кошмаром:

– *Да кому ты нужна!*

– *Ты опять всё испортила!*

– *Если бы ты не выносила мне мозги, я бы тебе не изменял.*

Манипуляции, обесценивание, газлайтинг<sup>2</sup>, обвинения, эмоциональные качели должны были бы сделать созависимые отношения невыносимыми, но тогда почему они длятся годами, а то и всю жизнь?

– *Мне было стыдно рассказать близким, что происходит.*

– *Вначале у нас были идеальные отношения. Поэтому я ждала, что скоро всё наладится и будет как раньше.*

– *Он такой беспомощный. Я не могла его бросить. Я бы себе этого не простила.*

– *Я думала, что спасаю свою семью, а сдаются только слабаки.*

Самое сложное в созависимых отношениях – признать, что они именно созависимые. Не временная трудность, не кризис, не «я всё исправлю, и будет как раньше» (или «он исправится, всё будет как раньше»), а разрушительная и нездоровая связь. Неправильно жить в иллюзии «потерплю и наладится», нужно встретиться с реальностью и понять: «Я в опасности, надо что-то менять».

Еще одна сложность, с которой сталкиваются те, кто хочет выйти из созависимости, – неуверенность в себе и социальная изоляция. Когда изо дня в день приходится слушать, какая ты не такая и всё портишь, никому не нужна и ноль без палочки, невольно засомневаешься в себе. Особенно если эти фразы говорит любимый человек, который ещё недавно дарил цветы и хотел жениться, был прекрасным принцем, пока «я всё не испортила». Согласитесь, трудно представить, как ноль без палочки гордо хлопает дверью и уходит навстречу светлому будущему. Скорее оправдывается за своё поведение и радуется, что его всё ещё не бросили.

Чтобы не объяснять близким, откуда синяки и почему в очередной раз не можешь встретиться с подругами, не слушать их «клевету» на прекрасного принца и не прятать глаза в ответ на «У тебя точно всё в порядке?», приходится отдаляться.

Без поддержки внешней и внутренней, решиться на перемены довольно сложно. Первой помощью себе может стать прочтение этой книги и выполнение упражнений, которые я в ней рекомендую. За 15 лет практики и семейного консультирования я собрала десятки примеров, которые могут напомнить вам вашу жизнь. Это значит, что проблема созависимых отношений в психологии хорошо проработана. И, если вам кажется, что у вас всё будет по-другому – партнёр изменится, и вы заживёте душа в душу, – скорее всего, вам кажется.

Долго вкладываться в отношения и признать, что ничего не вышло, как минимум неприятно. Поэтому, читая книгу, может возникнуть сопротивление: «Бред какой-то. Ничего не понятно, и вообще эти психологи жизнь только по учебникам знают. Их советы в реальности работать не будут». И так думать – ваше право. Только изменится ли что-то? Готовы ли вы к

---

<sup>1</sup> Созависимые отношения в контексте книги означают нездоровую привязанность и эмоциональную зависимость, когда один человек теряет самостоятельность или автономию.

<sup>2</sup> Форма психологического насилия, при которой манипулятор отрицает произошедшие факты, пытаясь заставить жертву сомневаться в собственных воспоминаниях и изменяя ее восприятие реальности.

тому, что быть в созависимых отношениях – это ваша жизнь и так будет всегда? Хотите ли вы этого? Предположу, что нет. Иначе вы бы не купили эту книгу.

Как взять из неё максимум? Договоритесь с собой на эксперимент – примерить все гипотезы к себе и допустить на время, что это действительно о вас. Выполнить все практики и заметить изменения. Я не просто так написала «заметить изменения». Когда мы в состоянии ноль без палочки, то автоматически пропускаем доказательства того, что мы на что-то способны. Будет хорошо, если вы найдёте себе бадди – приятельницу, которая будет в курсе вашей работы по выходу из созависимой позиции и начнет отмечать ваши изменения. Это поможет укрепить веру в себя. Со временем вы научитесь самостоятельно отслеживать трансформацию в своём мышлении, поведении и самочувствии.

С помощью книги вы:

- научитесь распознавать манипуляции;
- перестанете поддаваться внушениям, а начнёте придерживаться своего мнения о себе;
- перестанете быть жертвой и возьмете пульт управления жизнью в свои руки;
- поймете, как выйти из созависимости с минимальными потерями.

Будет ли эффективна книга без психотерапии?

Терапию, если она необходима, не заменить. Но после многолетней активной практики могу сказать, что самостоятельная работа клиента помогает задать вектор, понять свои истинные желания, отказаться от того, что не подходит, преодолеть страхи и обрести уверенность. Когда вы делаете что-то сами и видите результаты, вы находите опору в себе и понимаете, на что способны. На этой идее я построила свой email-курс по созависимым отношениям – участники читали теорию, выполняли практическое задание, получали результат и писали: «Марина, я смогла. Сама!» Нет, это не реклама курса, в продаже его нет, а опыт нескольких сотен человек – есть. Надеюсь, вы захотите к ним присоединиться.

Я считаю самостоятельную работу особенно важной в теме созависимых отношений. Она помогает вернуть контроль над ситуацией, стать увереннее и не пытаться построить созависимые отношения с тем, кто помогает вам с чем-то справиться: психологом, подругой, тьютором онлайн-курса.

Самостоятельная работа – отличная прививка от позиции жертвы, которая и мешает прервать нездоровую привязанность.

Чаще всего ко мне обращаются женщины. 95 % моих подписчиков в Instagram<sup>3</sup> тоже женщины. И именно женщины присылали мне истории своих отношений для этой книги. Поэтому здесь я обращаюсь к ним и привожу примеры о них. Хотя в роли созависимого партнёра может быть и мужчина.

Книга устроена как инструкция – сначала мы разберём механизм созависимых отношений, а потом я приведу практические приёмы, эффективность которых проверена моими клиентами. Эти приёмы принесут результаты, только если их применять, иногда не по одному разу. Просто от прочтения эффекта не будет. Да, возможно, в мыслях что-то изменится, но поведенческие привычки останутся прежними. Поэтому очень важно именно практиковаться, а не тешить себя надеждой на чудодейственный эффект. Сколько бы вы ни читали о том, как водить машину, без практики вождения одной лишь силой мысли автомобиль с места не сдвинуть. И если вы готовы подключить взрослую часть своей личности, то приступайте. Успехов!

---

<sup>3</sup> Деятельность Instagram и Facebook признана экстремистской и запрещена на территории России.

# **Часть 1**

## **Что такое созависимые отношения**

### **ИЗ ЭТОЙ ЧАСТИ ВЫ УЗНАЕТЕ:**

- как распознать созависимость;
- какие люди чаще всего строят нездоровую привязанность;
- что такое со- и контрзависимая позиции;
- по каким этапам развиваются созависимые отношения.

## Глава 1

### Огонь и лёд: как распознать созависимость

На третьем курсе университета я впервые пошла к психологу, чтобы до получения диплома выдрессировать своих тараканов и не наградить ими клиентов. Типичная хорошая девочка вместо ожидаемой похвалы получила щелчок по носу. Оказалось, что моя великая и безответная любовь на всю жизнь (спойлер: нет) никакая не великая, не одна на миллион и даже не любовь вовсе, а созависимость! Представляете? Да что она понимает в любви, эта психолог? Просто не сдержала свою зависть. Вот отхожу положенные по контракту ещё девять сессий для получения сертификата и больше ни ногой.

После десятой индивидуальной сессии я отходила ещё 50 групповых. К тому моменту великая любовь растворилась вместе с иллюзиями, сахарной пудрой на полушариях и тремя студенческими годами. Я получила диплом психолога, поступила в аспирантуру и сама стала разрушительницей таких «любовей». Выслушивая своих клиенток (реже – клиентов), множество раз поблагодарила своего первого психолога за отрезвляющий щелчок. Ведь моя гранд-любовь не вышла за пределы девичьих мечтаний, бесконечных совещаний с подругами и напеваний «Только мысли все о нем и о нем». Как говорится, спасибо, Господи, что взял деньгами (за психотерапию).

Героини моей книги – реальные женщины, для которых псевдолюбовь обернулась не только разбитыми иллюзиями, но и тарелками, лицами, жизнями. Вместе с душевными страданиями они пережили ещё и по-настоящему опасные ситуации, справились с ними, собрали себя по кусочкам и поделились своим опытом. Я благодарю их всех за открытость и смелость и верю, что эти истории помогут кому-то уберечь себя, а кому-то – свою дочь от мучений нездоровой привязанности и вечного ожидания счастья, которое никак не приходит.

Если вы читаете эту книгу, значит, подозреваете, что с вашей гранд-любовью что-то не так. Как же отличить любовь от созависимости?

В психологии принято считать, что созависимые отношения – это отношения с алко-, нарко-, химически зависимым человеком. И отношения не только романтические, любовные, но и детско-родительские, например. Если вы смотрели фильм «28 дней»<sup>4</sup>, то он как раз об этом. Главная героиня – Гвен – выросла с алкозависимой матерью и тоже ведет «веселый» образ жизни. После испорченной свадьбы сестры, угнанного лимузина и сломанного чужого забора Гвен попадает в реабилитационный центр для зависимых. Из сюжета видно, как её бойфренд мешает выздоровлению – приносит на свидания запрещёнку и критикует желание девушки вести здоровый образ жизни. Чтобы избавиться от зависимости, Гвен приходится расстаться с парнем.

Именно поэтому при лечении химических зависимостей врачи работают не только с гвоздем программы (или, как говорят психологи, идентифицированным клиентом), но и с членами его семьи. Это помогает разрушить неосознаваемые связи, которые толкают человека на прежний, порочный путь. При этом родные могут думать, что вовсе не мешают, а помогают и намерения у них самые благие.

Разберем пример. Взрослый сын вернулся из реабилитационного центра, где лечился от алкозависимости. Заботливая мама ищет ему работу, покупает новую одежду (чтобы на собеседования ходил красивый, как жених), водит за ручку, чтобы не опоздал, по дороге дает наставления как себя вести. Другими словами, несёт его ответственность на себе. Есть ли у сына реальная заинтересованность в результате? Нет, а зачем, когда всё и так отлично? Живи и

---

<sup>4</sup> В оригинале 28 Days, 2000 (16+). Режиссер: Бетти Томас. США.

радуйся. Но... что это? Чем омрачилась жизнь молодая? Мама. Мама снова ворчит. Снова недовольна. Она, видите ли, работает, устаёт, о сыне заботится, а в ответ никакой благодарности. В какой-то момент мамино бу-бу-бу и удушающий контроль дитяте надоедает, и он снова снимает стресс в компании бутылки.

В этом примере дитятя – зависимый, мама – созависимая. Её поведение из ролей спасателя (ищет ему работу, тогда как он сам не делает этого) и тирана (обвиняет и требует благодарности) провоцирует в сыне роль жертвы – жертвы опекающей и строгой матери, жертвы непреодолимой тяги к алкоголю, жертвы непутёвых друзей-собутыльников, страны, которая не дала ему работу, невезухи, кармы и слеза, ретроградного Меркурия, характера, который не вышел, и т. д.

Если они смогут выстроить здоровые психологические отношения в паре зависимый-созависимый, то у сына появится гораздо больше шансов выйти в длительную ремиссию.

Однако понятие «созависимые отношения» вышло за рамки химических зависимостей. Например, современный итальянский психолог Джорджио Нардонэ (Giorgio Nardone) в книге «В плену у еды»<sup>5</sup> описывает случаи из практики, связанные с расстройствами пищевого поведения (анорексия, булимия) у клиентов. Нардонэ консультирует не только идентифицированного клиента, но и проводит встречи с членами его семьи. На них психотерапевт ищет те самые нездоровые связи между людьми, которые провоцируют срывы у клиента или создают выгоды для семьи от проблемы их родственника.

Пример на эту тему. У супругов Ивановых предразводная ситуация. Отец семейства нашёл новую любовь и уже присматривает свадебный костюм. Его пока что жена в депрессии. Ей свет не мил, целыми днями она сидит в кресле и смотрит в стену. Дочь-подросток чувствует себя сиротой при живых родителях и хочет вернуть прежнюю жизнь. Она заболевает нервной анорексией.

Мать выходит из анабиоза и спасает дочь. Отец не может поступить «как последний козёл» и тоже включается в программу по спасению. Дочь видит, что родители объединились для заботы о ней, и больше не чувствует себя покинутой. Догадываетесь, что произойдет после того, как дочь вылечится? Да, мир снова рухнет. Но стоит супругам разобраться со своими отношениями, занять взрослые позиции в своих жизнях и родительские позиции по отношению к дочери, то пройти через сложный период развода мамы и папы дочь сможет намного легче. Анорексия пройдет.

Нездоровые взаимосвязи мы можем видеть и в романтических отношениях мужчины и женщины. Для их появления вовсе не обязательно кому-то из пары употреблять алкоголь или наркотики. Достаточно быть зависимым от эмоций. Именно такие отношения мы разберем на следующих страницах и, надеюсь, оставим в этой книге, а не в жизни.

### **Как же распознать созависимые отношения и почему их путают с настоящей любовью?**

Если разобраться в теме эмоциональной зависимости, то перепутать её с любовью не получится. Откуда взялась неразбериха? Она возникла из-за подмены понятий в сериалах, книгах, ток-шоу. В них не показывают здоровую близость и адекватную любовь, потому что смотреть такое никто не будет. Ну живут люди, общаются друг с другом, поддерживают, уважают, соблюдают личные границы. Скука, никакой драмы. Чтобы приковать зрителя к телевизору или книге нужны эмоциональные качели, приключения, подъёмы и падения. Так и складывается впечатление, что американские горки и есть истинная любовь.

---

<sup>5</sup> В плену у еды: vomiting, анорексия, булимия. Краткосрочная терапия нарушений пищевого поведения / Джорджио Нардонэ, Тициана Вербиц, Роберта Миланезе; [пер. с итал. О. Е. Игошиной]. – Москва: Генезис, 2016. – 319 с.

*«Это как огонь и лёд, когда любишь и боишься человека одновременно. [...] Когда тебе говорят, что это и есть любовь», – сказала в интервью актриса Елена Проклова<sup>6</sup>.*

Она описывала созависимые отношения с сексуальным принуждением. Заметьте, здесь есть противоречие – любишь и боишься одновременно. Близкие отношения не подразумевают такого поведения. Напротив, в них мы должны чувствовать себя открыто и безопасно. В настоящей близости можно себе позволить быть ранимой и при этом уверенной в том, что с твоей уязвимостью станут обращаться бережно. Места для страха перед партнёром там нет.

Нормально иногда испытывать гнев. Например, по поводу того, что партнёр забыл заехать в магазин, хотя вы просили его об этом. Вы злитесь из-за этой ситуации. Не на всего партнёра, не на себя за отношения с ним, а на этот конкретный поступок. Это нормально. А «люблю и ненавижу одновременно» или «ненавижу, но не могу без него» – уже похоже на созависимость.

В созависимых отношениях всегда есть драма. Вспомните песню Ирины Дубцовой: «Я за ним поднимусь в небо. Я за ним упаду в пропасть. Я за ним, извини, гордость...» Ну вот не живётся людям спокойно: то в небо, то в пропасть, то через гордость или свои принципы надо обязательно переступить – ведь ради настоящей любви ничего не жалко! И это яркие признаки нездоровой привязанности. Взлёты и падения, эмоциональные качели, сегодня любим друг друга – завтра выставляем чемоданы за порог.

*«У нас всегда были страстные отношения. Мы могли бить посуду, потом чинить разбитую съёмную квартиру», – рассказывала Агата Муцениеце<sup>7</sup>.*

Известная актриса тоже попала в ловушку подмены понятий. Агрессию называет страстью, а созависимые зигзаги – бьём посуду и не можем надыхаться друг другом – любовью.

Но созависимой драме и этого недостаточно. Обязательно нужна жертвенность. Переступить через нормы и ценности, оставить карьеру ради спокойствия любимого, отказаться от стиля в одежде, не встречаться с подругами, поменять музыкальные предпочтения или причёску. Юные девушки обычно пишут в соцсетях об этом так: «Решила отращивать чёлку, потому что ОН так захотел!» И только по множеству сердечек-эмодзи мы понимаем, что это не силовое принуждение, а любовь. Точнее – иллюзия любви. В такой иллюзии контроль и неуважение к личным границам считаются подчёркиванием значимости. Например, Агата Муцениеце замечания мужа к её откровенной одежде воспринимала как: «Я красивая, он меня ревнует».

После эмоциональных зигзагов запускается процесс жертвования своей индивидуальностью «ради любви». Весьма парадоксальное занятие. Представьте, что вы приходите в кафе и ради любви к пельменям заказываете овсянку на воде. Странно, правда? Так же и в отношениях. Если вы жертвуете своей индивидуальностью ради любви, становитесь другим человеком, то либо партнёр выходит из отношений, так как полюбил когда-то он вовсе не вас и ваша новая версия ему неинтересна. Либо, изменившись, вы будете не в восторге от себя, потому что вы – вовсе не вы, а пародия на себя. И каждый день вам придется заниматься самообманом: убеждать, что вы себе нравитесь, что новой жизнью вы довольны, что навязанные вам подруги тоже ничего. Это прямой путь к длительной психотерапии. Но это мы подробно разберём позже на примере фильма «Голая правда».

Вы можете спросить: «Ну как же ради любви не измениться?» Очень просто. Если вы настоящая нравитесь себе и партнёру, то конфликта не будет. Если же вы нравитесь себе, но вашему партнёру нужны вовсе не вы, а образ, который он себе придумал и пытается вас под него подогнать, то это не изменения ради любви. Это исполнение роли в чужом спектакле.

---

<sup>6</sup> Елена Проклова. «Секрет на миллион». Ведущая Лера Кудрявцева. 24.04.2021.

<sup>7</sup> Агата Муцениеце. «Осторожно, Собчак». Ведущая Ксения Собчак. 15.06.2020.

Логично предположить, что, как только вам надоест быть пародией на себя, отношения закончатся. Но не созависимость. Потому что спектакль двусторонний. Не только вы актриса в чужом спектакле, но и партнёр играет роль на вашей сцене. Как сказала Дарья Повереннова о своем романе с Валерием Николаевым: «Я создала себе идола, поставила на пьедестал»<sup>8</sup>.

В созависимых отношениях мало реальности. Партнёр идеализируется, он – лучший и уникальный. «Если не он, то никто другой не нужен». Ни с кем больше не будет такой любви! И даже если человек агрессивный, жестокий или ревнивый, идеальный образ не пострадает. Скорее девушка станет думать, что сама виновата, довела святого человека. Она никогда не признает, что это не любовь, а нездоровые отношения. Это хорошо видно из истории Л.<sup>9</sup>:

*«Сейчас, когда те тяжёлые отношения уже позади, я говорю “Слава Богу” за два момента:*

- в тех отношениях не родились дети,*
- они длились всего два с половиной года.*

*Не все это время было кошмарным. Все начиналось романтично, как у всех. А потом, когда общий быт отладился, все изменилось. Он старался всеми силами отдалить меня от близких. Клеветал мне на подруг, вставал в позу жертвы и уверял, что мои родители его ненавидят и считают недостойным такой дочери. Конечно, я убеждала его в обратном, но как-то незаметно прочные узы, которые связывали меня с окружающими, ослабли. Я стала намного реже встречаться с подругами, ругалась с родителями, если они, как мне казалось, косо смотрели на него. В итоге вокруг меня образовался вакуум. Поначалу я этого не чувствовала, ведь рядом был он! Но это стало началом зависимости.*

*Потом на пустом месте с его стороны начались вспышки гнева и раздражения, которые он объяснял тем, что это я его спровоцировала. Я ощущала себя “хорошей девочкой, которая получила плохую оценку, ею недовольны, и теперь ей надо исправиться”. Я “исправлялась”: старалась не раздражать его, если видела, что он не в духе, искала причины его раздражения в себе (ведь раньше было все так хорошо! Хочу вернуть это время!). Однажды я оказалась «виновата» даже в том, что приготовила на ужин курицу вместо свинины. Мол, должна была догадаться, чего он хочет. Иногда у нас были очень счастливые моменты в семейной жизни, и я летала как на крыльях. Передо мной снова был прежний, прекрасный ОН. Это длилось недолго. Меня снова ждала яма. Я подыскивала способы достать те крохи счастья и спокойствия, которые были только недавно. Ведь были же!*

*Однажды во время ссоры он сильно ударил меня по лицу. Меня это потрясло. Я собрала вещи и ушла. Долго замазывала синяки тональным кремом и врала всем, что это меня ударило железной дверью в офисе.*

*Он начал меня возвращать: валялся на коленях, писал чувствительные СМС, клялся, что никогда себя не простит, что я самая-самая, что без меня он сдохнет. Я любила его и поэтому вернулась».*

В этом и есть ловушка. Если признаться себе, что партнёр – обычный человек, то окажется, что великая любовь – типичный самообман. И я – не самая-самая, рядом с которой великий ОН, а тоже обычная, земная женщина. Такую иллюзию сложно разрушить. Ведь за время отношений вы могли уже сжиться с чувством собственной избранности и уникальности своей судьбы. Нормальность кажется вам скучной, безвкусной, как чай без сахара после привычного напитка, подслащенного восемью ложками песка. Да и свой обычный образ воспринимается никаким.

---

<sup>8</sup> Дарья Повереннова. «Надежда Стрелец». Ведущая Надежда Стрелец. 04.06.2021.

<sup>9</sup> В произведении фигурируют истории моих подписчиц, присланные специально для книги. Имена и демографические данные изменены. Все совпадения случайны. – Прим. авт.

*«Кто я без Владимира?» – сказала жена Владимира Кузьмина после его ухода<sup>10</sup>.*

Это яркий признак созависимых отношений. Как такового Я – не существует. Я есть, когда рядом со мной – ОН. Тогда как здоровое МЫ складывается из двух автономных Я. И если МЫ перестанет существовать, то Я партнёров продолжат быть сами по себе или в других отношениях. Если же вы напеваете Еву Польну: «Без тебя нет меня», – самое время насторожиться, созависимость где-то рядом.

Ещё одним признаком нездоровой привязанности является быстрое начало отношений: «мы будто знали друг друга всю жизнь». Посмотрите, как это происходило у моей клиентки Оксаны, довольно типичный пример:

*«Невзрачный, с высокомерным взглядом – я сразу обратила на него внимание.*

*– Может, кофе? Ты, по-моему, так устала.*

*Меня зацепила эта фраза. Мне это очень понравилось. Я подумала – да, ты меня понимаешь, как мне не хватает заботы и внимания.*

*Я села в машину и сразу позвонила ему. Он сказал, что рад и ждал моего звонка. Мы сразу начали общаться, складывалось ощущение, что мы знаем друг друга сто лет. Я решила, что это судьба.*

*Что меня сразу привлекло, так это его фраза: «Мне 38, я не женат и женат ни разу не был. Жениться надо на такой женщине, которую ты готов слушать. Вот я смотрю на тебя и понимаю, что готов тебя слушать». Ура, я дождалась своего принца.*

*На третьем свидании мы говорили про цветы. Он сказал: “Я не знаю, что должно произойти, чтобы появилось желание подарить женщине цветы”. Вечером я пошла в кинотеатр с подругами. Он ждал меня около него. Когда мы встретились, я вела себя очень холодно и отстранённо. Но потом он открыл багажник, а там был огромный букет».*

Чем всё закончилось, узнаем позже. Но уже можем заметить, что претенденты на «великую любовь» не всегда внешне привлекательны, хотя часто обладают необъяснимым очарованием. Или, как говорят в соцсетях, – манкие. Они могут удивлять, создавать впечатление, будто всему миру сказали «Нет», а вам – «Да». «Никому больше не дарил цветы», «Никому так не открывал душу», «Никому не звонил так часто, как тебе». Наверняка вы знаете, что добавить в список.

Клиентам я часто рассказываю историю из своего постсоветского детства. Появились жвачки, и не всегда их можно было купить. Если родители приобретали новую, то она не заменяла старую. Мы клеивали две жвачки и жевали их несколько дней. Иногда этот клубок жвачек насчитывал и десять, и 12 штук. Жевать такую большую резинку было тяжело. Вкус пропадал. Да и откуда ему взяться за столько недель. Сомневаюсь, что производитель мог представить такой срок эксплуатации продукта. И вот ты гоняешь во рту эту огромную безвкусную жвачищу и не выбрасываешь, потому что не знаешь, когда будет новая и будет ли? В этой метафоре клиенты без труда узнают свои когда-то яркие, но сейчас неинтересные и тяжёлые отношения, которые жалко завершить. Вдруг других не будет?

Елена:

*«Мне казалось невозможным просто взять и отпустить мужа (хотя изначально сама же его отправила работать в Грецию). Даже когда мы официально развелись, а это произошло через два года мучений, – мы общались так же тесно. У меня был ключ от нашей бывшей квартиры, и я считала, что мы как родственники. Даже когда он уехал в Хорватию, мы продолжали созваниваться. Это длилось еще год, пока он, наконец, не встретил там вторую жену. Она поглядела на нашу “дружбу” и запретила ему со мной общаться. Он прервал общение, сама ему я тоже перестала писать.*

---

<sup>10</sup> Владимир Кузьмин. «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». Россия 1. 28.07.2020.

*В это время у меня завязались новые созависимые отношения. Я поняла, что нужно уходить и от этого бойфренда. А уходить я не мастак, у меня это всегда плохо получалось. Я даже уехала в Испанию в надежде, что физическое расстояние как-то поможет прервать связь. Но эти недоотношения растянулись на два года. Я видела, что все плохо, что надо ставить точку, но не могла.*

*В итоге я дождалась, когда это сделает он. Он сам со мной расстался в СМС, мне было невыносимо больно, хотя я давно его не любила и ничего хорошего в отношениях не было.*

*И вынуждена признать, что эта боль продлилась два года. Я все ещё не могу завершить с ним отношения в своей голове. До сих пор делаю какие-то вещи с мыслью его устать, отомстить, показать, какая я, и т. д. Это крайне нездоровая позиция, которая не дает двигаться дальше».*

Основная причина длительной боли от расставания – несформированное Я. Когда партнёр уходит, то у того, кто остался один, будто отрывают часть личности. Люди так и описывают свою боль: «Он ушёл, а с ним и моя душа», «Моё сердце вырвали из тела и растерзали на куски», «Часть меня теперь мертва». И на этот случай у меня тоже есть песня: «Без тебя – это полменя» (Баста). Когда от тебя остаётся половина, жить не очень-то приятно, удобно и посильно. Сплошное страдание и ожидание, когда же половина снова появится. Поэтому брошенный партнёр может стремиться скорее найти новые отношения и кидается в них как в омут с головой. Сценарий там тот же – встретились взглядом и поняли, что это судьба.

Другие причины этой боли мы разберем в следующих главах. Ниже вы найдете список признаков созависимых и здоровых отношений. Яркую черту последних очень точно сформулировала певица Софья Таюрская<sup>11</sup>:

*«Любовь – это свобода. Ты себя ни в чем не ограничиваешь, не думаешь, что ты что-то делаешь неправильно, ты во всем уверен. Это уверенность в любых действиях. Нелюбовь – это наоборот. Ты делаешь и думаешь, что ты что-то делаешь не то. Нелюбовь – это сомнения».*

---

<sup>11</sup> Софья Таюрская. «Осторожно, Собчак». Ведущая Ксения Собчак. 31.05.2021.

<b>Созависимые отношения</b>	<b>Здоровые отношения</b>
Созависимость	Любовь, близость
Люблю и боюсь	Безопасно. Могу быть открытой, ранимой, уязвимой. Могу рассчитывать на заботу, бережное отношение, поддержку и получать их
Люблю и ненавижу. Ненавижу, но не могу без него	Иногда злюсь на конкретные поступки партнёра
Противоречия и драма	Определённость и однозначность
Эмоциональные качели	Стабильный эмоциональный фон
Агрессия, опасность	Страсть
Ревность, контроль	Значимость, важность, нужность
Идеализация партнёра, игнорирование реальности	Партнёр – обычный человек, реальный взгляд на отношения и на себя в них

<b>Созависимые отношения</b>	<b>Здоровые отношения</b>
Без тебя нет меня. Кто я, если мы не вместе?	Мне грустно из-за нашего расставания, но я всегда остаюсь собой и с собой. Моё Я не складывается из присутствия или отсутствия другого человека
Будто знали друг друга всю жизнь, отношения начинаются быстро	Партнёры не ускоряют фазу узнавания друг друга
Необъяснимая притягательность	Интерес
Вялотекущее расставание. Хочется отомстить партнёру, «победить» его своими новыми успехами	Понятное, обозначенное расставание. Жизнь без оглядки на прошлые отношения
Кажешься себе неправильным, продумываешь действия, слова	Спонтанно и открыто выразишь себя и свои чувства

## Глава 2

### Я за ним, он от меня. Со- и контрзависимые позиции в отношениях

Певец Владимир Кузьмин расстался с женой после 17 лет брака. Уходя, сказал Екатерине: «Ты подожди, ни в кого пока не влюбляйся»<sup>12</sup>.

Что это? Ещё любит? Оставил надежду на будущее? Ревнует – значит любит?

Это тоже созависимость, только с другой – контрзависимой – позиции. Такие отношения подразумевают, что один в них любит, а другой позволяет себя любить. Так утверждает народная мудрость. Но любви и близости там нет. Лишь нездоровая привязанность. Один партнёр «любит», даже бегаёт за другим. Старается всё делать для отношений. Не живёт своей жизнью, только интересами партнера или пары в целом. Второй же не переносит телячьей нежности, отстранен и неэмоционален. Главный жизненный принцип контрзависимых людей – оставаться одиноким и избегать привязанности.

«Может ли созависимость и контрзависимость быть у одного человека одновременно? Потому что я у себя наблюдаю признаки контрзависимости тоже (желание прекратить отношения, разорвать общение, чтобы избежать неприятных чувств)?» Историю этого вопроса мы узнаем позже, а на вопрос уместно ответить уже сейчас.

Партнеры могут меняться ролями. Классика жанра: созависимая женщина бросает швабру и говорит: «Всё! С меня хватит! Глажка, стирка, уборка целыми днями! Никто меня не ценит! Никому я не нужна! У-хожу». Контрзависимый муж, который до этого проявлял холодность в отношениях, не готов к такому повороту событий. Он становится нежным и ласковым. Целыми днями воет в трубку: «Вернись, я без тебя не могу». Пишет трогательные сообщения о дне, когда увидел её впервые. Мол, тогда солнечный свет озарил его тёмную душу. Цветы, подарки, поездки на море. Женщина возвращается к супругу, и через пару медовых недель всё становится как прежде. Муж опять занят на выходных, и у него ни на что нет настроения после работы: «Слушай, давай не сегодня. И не обижайся, сейчас только этого не хватало». Она понимает, поддерживает, заботится, старается угодить, моет полы новой шваброй с функцией музыкального проигрывателя (его подарок) и надеется, что скоро вновь будет как раньше – ведь недавно было.

Пример позиции контрзависимого можно найти в мультфильме «Том и Джерри». Наверняка вы помните серии, в которых Том не хотел гоняться за Джерри, вел себя апатично и незаинтересованно. Тогда мышонок начинал дразнить и всячески провоцировать кота, чтобы... всё стало как раньше.

Контрзависимый боится, что его перестанут любить. У него это вызывает тревогу и опасения. Страшно, что жизнь пойдёт по своему сценарию, а не так, как хочет он. Поэтому хоть Том (муж/жена) и может докучать своим избыточным вниманием, но пусть снова нуждается во мне, как раньше.

---

<sup>12</sup> Владимир Кузьмин. «Судьба человека с Борисом Корчевниковым». Россия 1. 28.07.2020.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.