

Татяна Осина

ЗАВИСИМОСТЬ
И СОЗАВИСИМОСТЬ:
диалог на пути
к свободе



КЛАДЕЗЬ

Издательство АСТ

Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
О-73

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Данная книга не является учебником по психологии. Мнение автора может не совпадать с мнением издательства и редакции.

Осина, Татьяна.

О-73 **Зависимость и созависимость: диалог на пути к свободе / Татьяна Осина.** — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 224 с. — (Лидер Рунета).

ISBN 978-5-17-180803-7

Татьяна Осина — семейный психолог со стажем работы более 25 лет. Количество ее клиентов давно перевалило за 10 тысяч, а ее лекции на YouTube смотрят более 100 тысяч человек. Основная специализация Татьяны — созависимые отношения, и справиться с этой проблемой она помогает, выстраивая здоровую модель общения, когда муж, жена, дети и родственники слышат друг друга, уважают и вместе вносят вклад в выздоровление всей семьи.

Татьяна пришла в психологию через преодоление химической зависимости мужа и сына. Этот опыт кардинально изменил ее жизнь и повлиял на выбор новой профессии и образа жизни. В своей книге Татьяна делится своим опытом и примерами из обширной практики, выводя главную формулу выздоровления и подчеркивая особую важность развивающего диалога в ней.

Из книги вы узнаете:

- что такое программа «12 шагов»;
- почему люди впадают в зависимость;
- какие существуют границы зависимости;
- что такое созависимая любовь;
- что такое развивающий диалог и каковы его инструменты;
- какие ошибки возможны при диалоге с зависимым и как их избежать.

УДК 159.9

ББК 88.52

ISBN 978-5-17-180803-7

© Т. Осина, текст, 2026
© ООО «Издательство АСТ»,
оформление, 2026

**ВСТУПЛЕНИЕ.
РАЗВИВАЮЩИЙ
ДИАЛОГ +
ПРОГРАММА
«12 ШАГОВ» =
ЭФФЕКТИВНОЕ
ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ
ОТ ЗАВИСИМОСТИ**

Меня зовут Татьяна Владимировна Осина, уже двадцать один год я являюсь членом «Ал-Анон»¹. У меня весь набор зависимостей: я и дочка алкоголика, и жена алкоголика, и мать наркомана. Как я люблю говорить: в моей семье все бросили употреблять. Папа и муж умерли в шестьдесят один год, сын — шестнадцать лет в программе, я — двадцать один год. Мы выздоравливаем. Абсолютно все жили и живем в чистоте и, надеюсь, в трезвости. Почему говорю, что надеюсь? Потому что выздоровление от зависимости и созависимости — это совсем не простой путь, не прямая дорожка, а витиеватая, петляющая. Раз — и обратно возвращаешься, потом опять двигаешься, но главное, что это всегда движение вперед.

В программу «12 шагов» можно войти один раз, а потом она начинает работать в тебе, стараясь научить идти быстрее, потому что выздоравливать годами не хочется. И когда говорят «шаг в год», меня это раз-

¹ Семейные группы Ал-Анон — международная организация взаимопомощи для людей, пострадавших от алкоголизма близкого человека. (Прим. ред.)

дражает, потому что в таком случае выздоравливать придется двенадцать лет. А жить когда? Понятно, что я, имея опыт более чем двадцати лет выздоровления, могу сказать, что именно хорошо срабатывает. Но у меня двадцать один год, а у сына — шестнадцать. Почему такая разница? Почему он не вместе со мной пошел выздоравливать? Потому что пять лет я работала над собой, и это было непросто.

После вступления в программу сначала я училась у А. А. Лихтарникова, потом получила образование психолога. Теперь я семейный психолог, расстановщик по Хеллингеру, мотиватор и специалист по зависимостям. Я ни в коем случае не утверждаю, что заменяю сообщество, потому что ни один психолог не заменит работу в бесплатных группах. Никогда не думайте, что поход к психологу или к психотерапевту поможет вам выздороветь. Кодировка, подшивка, химзащита — тоже не лечение. Это прерывание употребления. Когда человек прервал употребление, он живет, стиснув зубы, то есть в ситуации напряжения. А напряжение не имеет ничего общего с выздоровлением.

О ЧЕМ ПРОГРАММА «12 ШАГОВ»?

Программа «12 шагов» знакома многим. Все шаги желательно выучить наизусть. Нельзя просто прочитать, нужно обязательно вникнуть в их суть. По двенадцатишаговой программе люди выздоравливают почти сто лет.

«Шаги» были изобретены в 1935 году, и все сообщества и реабилитационные центры мира продолжают их использовать. В неклассических шаговых центрах все равно есть заповеди, которые относятся к шагам.

Шаг — это обязательно действие. Это не посидеть, подумать, почитать, это *шагнуть*.

Шаг 1: принять бессилие

Каким будет ваш первый шаг?

Принять бессилие.

Это значит перестать делать то, что вы делали раньше, потому что все, что вы делали, привело к нулю. Надо признаться себе: «У меня не получается, я не знаю, что делать, поэтому останавливаюсь». Это не просто, потому что вас всегда учили: «Кто, если не ты?» Если вы жена или мама, то на вас накладывают сверхответственность, которая толкает к действиям,

а по факту вы просто суетитесь. Не забывайте девиз «Ал-Анона» и «Нар-Анона»²: «Не суетись».

Итак, первый шаг — перестать что-то делать и признать, что у вас с этим проблемы. У вас проблема, а не у вашего близкого человека. Он алкоголик, наркоман, игроман, токсикоман, а проблема у вас. Какая? Что-то с вами не то. Это не обвинение себя в том, что вы плохой или больной. Я не люблю называть созависимость болезнью, хотя она есть в международном классификаторе болезней, потому что имеет признаки и от нее можно выздороветь. С моей точки зрения, созависимость — это сильная психологическая защита, которая позволяет выжить там, где выжить невозможно. Вы стали созависимыми, когда выбрали этого мужа или воспитали такого ребенка, а не когда близкий человек начал употреблять.

Как зависимая, так и созависимая личность рождается, когда складывается характер. Даже по ребенку в возрасте до года можно определить, насколько он созависим, находится ли в группе риска, будет в его жизни все гладко или ему потребуется помощь. Вообще, в детских садах грамотные педагоги. Все они говорят: «Любому ребенку в наше время нужна помощь». Почему? Потому что много стресса и мало любви. Всем некогда, и в то же время дети имеют массу возможностей попасть в неприятную ситуацию.

Признать проблему — значит сказать «да» проблеме и двинуться ко второму шагу, потому что нельзя

² «Нар-Анон» — всемирное содружество людей, на чью жизнь повлияла наркомания близкого. (*Прим. ред.*)

зависать на беспомощности. В первом шаге много понятий, которые описывает грамотная литература. Там говорится и про треугольник Карпмана (потакатель, провокатор, жертва), и про отделение, и про отрицание, бессилие, беспомощность, контроль над собой и другими людьми, прекращение контроля, неуправляемость.

Шаг 2: попросить о помощи

Что надо сделать во втором шаге? Поверить, что есть кто-то сильнее вас, кто сможет помочь. По крайней мере, попробовать попросить о помощи, ведь основные признаки созависимости — уход в себя и отказ от этой самой помощи. Созависимый закрывается от того, кто говорит: «С тобой что-то не так, может быть, тебе что-то нужно?» И отвечает: «Нет, все нормально, все хорошо». Это похоже на пограничное состояние. Но это не психиатрия, это созависимость хочет защитить человека от боли, которую он боится. Ведь когда кто-то догадывается о его проблеме и говорит о ней, созависимый испытывает внутреннюю боль.

Во втором шаге важно попросить помощи. Конечно, просить ее нужно там, где безопасно. Нет смысла рассказывать всем подряд, что у вас в семье кто-то пьет или употребляет наркотики, потому что обычные люди ничем не помогут. Можно рассказать об этом в сообществе таким же, как вы, либо близким людям, которые прошли такой же путь, либо закадычной подруге, которая действительно примет все. У меня таких подруг немного. Те, с которыми я выросла, вообще не знают о ситуации, которая произошла в моей семье. Только две подруги были в курсе, одна из них — быв-

шая коллега. Я до сих пор удивляюсь ее природной тактичности: она терпеливо слушала меня каждое утро и никогда не распространяла обо мне информацию. Я очень благодарна ей, потому что самое страшное — когда тебя осуждают. Я столкнулась с этим, когда выступила по телевидению и открыто рассказала о своей проблеме. Конечно, меня многие узнали, и я помню, как презрительно начали смотреть в мою сторону сослуживцы. Но тогда мне было уже все равно, так как я была в программе несколько лет. Если бы это случилось на начальном этапе моего выздоровления, мне было бы тяжело осознавать, что люди теперь смотрят на меня, как на дефектную.

Итак, второй шаг — попросить о помощи там, где безопасно. В конце концов, можно обратиться к высшей силе — у каждого она своя. Вы можете верить в высшую силу своей конфессии. Многие верят во все-ленский разум, в Творца — здесь вас никто не ограничивает. Главное, чтобы вам это было по душе. Очень хороший помощник — лист бумаги, которому можно доверить свои мысли. Можно отпустить руку — она начнет рисовать. Важный плюс этого метода — писать и рисовать вы можете круглосуточно, где бы вы ни находились. Написали, порисовали, разорвали, выкинули — и это уже часть выздоровления.

Шаг 3: довериться

В третьем шаге придется отпустить и довериться, а с доверием у созависимых все плохо, потому что такими вы стали в раннем детстве, которое не помните. Именно поэтому вам непросто отдать самое дорогое, за что вы уже во взрослом возрасте несли ответствен-

ность много лет, — жизнь вашего родного зависимого человека. Невозможно сделать третий шаг без первого и второго, ведь они не зря расписаны по порядку. Только так их можно пройти, и никак иначе. Если не получается сделать какой-то из шагов, то нужно вернуться и повторить предыдущий. Проскочить не получится — это будет не выздоровление.

Итак, вы определили проблему и поняли, кто вам поможет. И тогда тому, кто поможет, вы можете довериться. Я часто советую своим клиентам написать записку: «На все твоя воля. Я отдаю это тебе». И конкретно описать проблему, которая их волнует в данный момент. Предположим, они контролируют человека: заходят к нему на страницу в соцсетях, следят, включен или выключен его телефон, слушают через стенку, что происходит в его комнате.

ОПЫТ

Одна женщина рассказывала: «Я все время слушала, стакан подставляла и один раз даже розетку разобрала, чтобы слушать внимательно, пока уже не рвануло током, и только тогда я поняла, что делаю что-то не так».

Итак, сделав три шага, можно стать чистым. Что это значит, с точки зрения алкоголиков и наркоманов? Не употреблять психоактивные вещества или перестать вести себя так, как раньше. Например, если у человека компьютерная зависимость, то он перестает зависеть от компьютера. Если телевизионная, то он перестает помногу смотреть телевизор. Если зависимость от шо-

колада, то даже при наличии его в доме он перестает есть его пачками. А если у человека созависимость, в чем будет его чистота? Перестать контролировать зависимого. Вы не сможете стать идеальными после третьего шага, но почувствуете себя легче, так как уже не будете умирать без контроля.

К сожалению, во многих реабилитационных центрах считают, что трех шагов достаточно. А для созависимых и вовсе нет центров. Значит, вы должны самостоятельно проходить программу, но я прошу вас не останавливаться на третьем шаге, потому что он не гарантирует выздоровления. Можно считать «Раз-два-три!» всю жизнь, но никогда не выздороветь. Вы будете десятилетиями сидеть на группе, но так и не добьетесь результата, потому что приходите в группу, только когда вам плохо. Тогда один шаг растянется для вас не на один год, а на десять лет.

Шаг 4: поменять ценности

Чтобы выздороветь, придется делать четвертый шаг. Ситуация с химически зависимыми понятна: если они сделали третий шаг, то сохраняют чистоту, но их взгляд и мышление остаются те же. На этом этапе они могут справиться с тем, что в их организме нет вещества, но они пока нетрезвые. Чистота и трезвость — разные понятия. Чистота — это отсутствие употребления, а трезвость — это новое мышление. Многие зависимые спрашивают: как доказать, что я выздоравливаю? Их родственников интересуют не менее важные вопросы: «Как я пойму, что он выздоравливает, если он со мной не живет, и я не могу удостовериться, так как не взяла у него кровь для анализа?» Вы увидите это своими гла-

зами: изменится поведение зависимого и выражение его лица. Я знаю, что ребята приходят на группы в разном состоянии: кто-то передвигается от стены к стене, кто-то употребляет за день до того, как прийти на группу. Но однажды, после какого-то праздника, я увидела, что эти мальчики трезвые. У них был абсолютно другой взгляд, они вели себя по-другому: убрали за собой, периодически что-то спрашивали и извинялись.

В четвертом шаге написано: «глубоко и бесстрашно». Это значит, что нужно работать со страхом и поменять ценности. То есть если у вас раньше были одни ценности, и вы выздоравливали или не выздоравливали, то теперь придется пересмотреть их и поменять. А также придется расставить приоритеты. О чем это? Что главное при выздоровлении в четвертом шаге? Собственная ценность. Вы знали, что, согласно американским исследованиям, 98% населения Земли — созависимые? Не факт, что все они живут с алкоголиками или наркоманами. У них созависимость, потому что их так воспитали: в подавлении и нелюбви. Причины созависимости — это отдельная тема, но в основе созависимости лежит убеждение: «Я не ценен ни для себя, ни для других». Не важно, ценят ли созависимого окружающие — коллеги, подруги, мама, — сам себя он все равно не ценит. И в этом корень зла. Например, у женщины день рождения, и ее на работе спрашивают: «Ну, себе-то что купила на день рождения?» А она отвечает: «Я еще не думала». Она подумала про всех: заварила чай, испекла пирог, принесла, всех угостила, — но так за весь день и не придумала, что себе подарить.

Многие считают, что если в первую очередь думать о себе, то можно стать эгоистом. Давайте разберемся. Кто такой эгоист? Это человек, недолюбленный изначально. Кроме того, он не любит себя, то есть у него в душе дыра, и он эту дыру чувствует. Это ощущение должно быть вам знакомо, потому что все мы периодически чувствуем пустоту внутри, особенно в острых стрессовых ситуациях, когда ничего не получается. Эту пустоту эгоист хочет заполнить за счет людей. А у человека, который любит себя, в душе любовь, тепло и свет. Если он добился этого с помощью высшей силы, то в душе у него еще и вера в высшую силу. И тогда он способен давать. Помните заповедь Христа: «Возлюби ближнего твоего, как самого себя»? Человек, который любит себя, умеет давать любовь другим — это совершенно другой эффект.

А у созависимых все вытекает, как будто из дырявой кастрюли. Сколько ни лей, все мимо. Я не утверждаю, что к концу четвертого шага вы станете просветленными. Шагов еще много, но, по крайней мере, у вас перестанет утекать. Но сначала вы должны научиться ставить себя на первое место. И тогда будете способны давать другим и сможете помочь зависимому, который рядом с вами.

Первые три шага можно сделать самим, а четвертый шаг лучше зачитывать спонсору, которого вы должны найти в сообществе или в малой группе. Если нет спонсора, тогда найдите доверенное лицо, которому знакома эта тема, например из числа программных психологов или участников интернет-групп.