

МАРИНА ГОГУЕВА


**С ТОБОЙ
МЕНЯ НЕТ**

МАРИНА ГОГУЕВА

С ТОБОЙ МЕНЯ НЕТ

КНИГА-ИНСТРУКЦИЯ

по выходу из нездоровой
привязанности и повышению
самооценки

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Г58

Гогуева, Марина Маджитовна.

Г58 С тобой меня нет : книга-инструкция по выходу из нездоровой привязанности и повышению самооценки / Марина Гогуева. — Москва : Эксмо, 2026. — 240 с. — (Хиты саморазвития).

ISBN 978-5-04-239429-4

Нарушение личных границ. Необходимость заслужить любовь. Тотальный контроль. Полное растворение в партнере. И это далеко не полный список признаков созависимых отношений.

В книге популярный психолог Марина Гогуева дает подробное объяснение, почему вы впадаете в нездоровую привязанность, как распознать абьюзера и отпустить отношения, которые давно не приносят радости. А еще предлагает план, с помощью которого вы найдете опору в себе и сможете выстроить личные границы с окружающими.

**УДК 159.923.2
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-239429-4 © Гогуева М. М., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*Посвящается тем, кто решил начать
управлять своей жизнью*

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 9

Часть 1. ЧТО ТАКОЕ СОЗАВИСИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ 14

Глава 1. ОГОНЬ И ЛЁД: КАК РАСПОЗНАТЬ
СОЗАВИСИМОСТЬ 17

Глава 2. Я ЗА НИМ, ОН ОТ МЕНЯ.
СО- И КОНТРАЗВИСИМЫЕ ПОЗИЦИИ
В ОТНОШЕНИЯХ 32

Глава 3. КТО РИСКУЕТ ОКАЗАТЬСЯ В СОЗАВИСИМОСТИ ... 36

Глава 4. КАК РАЗВИВАЮТСЯ СОЗАВИСИМЫЕ
ОТНОШЕНИЯ 51

Часть 2. ПОЧЕМУ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ УЙТИ 64

Глава 1. ЖАЖДА ОДОБРЕНИЯ. КРЮЧОК — БЫТЬ
ХОРОШЕЙ 67

Глава 2. НЕОСОЗНАВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ.
КРЮЧОК — ЧУВСТВО ВИНЫ 73

Глава 3. НЕУМЕНИЕ ОТКАЗЫВАТЬ. КРЮЧОК — БЫТЬ
УДОБНОЙ 78

Глава 4. СТРЕМЛЕНИЕ ЗАСЛУЖИТЬ ЛЮБОВЬ.
КРЮЧОК — НИЗКАЯ САМООЦЕНКА 84

Глава 5. ВНУТРЕННЕЕ ПОДСТЁГИВАНИЕ. КРЮЧОК —
САМОКРИТИЧНОСТЬ 96

Глава 6. НЕУДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ. КРЮЧОК — ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ	101
Глава 7. ЖЕРТВА-ТИРАН-СПАСАТЕЛЬ	113
Глава 8. ВЕРЮ ЕГО ОБЕЩАНИЯМ, НЕ ВЕРЮ СЕБЕ	132
Глава 9. АБЬЮЗЕР У ПСИХОЛОГА	153
Часть 3. КАК ВЫЙТИ ИЗ СОЗАВИСИМОСТИ	164
Глава 1. ОТПУСКАЕМ ОТНОШЕНИЯ	167
Глава 2. КАК СПРАВИТЬСЯ С СОЦИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ	202
Глава 3. КАК СНОВА НЕ ВПАСТЬ В СОЗАВИСИМОСТЬ И НАЙТИ ОПОРУ В СЕБЕ	222
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	236
БЛАГОДАРНОСТИ	237

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 отношений¹. 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 изменил.*

Манипуляции, обесценивание, газлайтинг², 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.*

¹ Созависимые отношения в контексте книги означают нездоровую привязанность и эмоциональную зависимость, когда один человек теряет самодостаточность или автономию.

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

— 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 возникать 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 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 при-держиваться 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, подружкой, 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 Instagram¹ 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!

¹ 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.

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 клиентов (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»¹, 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

¹ В оригинале 28 Days, 2000 (16+). Режиссер: Бетти Томас. США.

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 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-собутельников, страны, которая не дала ему работу, невезухи, кармы и сглаза, 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»¹ 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

¹ 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.