

упражнений для самостоятельной работы

35



ПОЛИНА ГАВЕРДОВСКАЯ

клинический психолог,  
гештальт-терапевт

СТРАДАЮ,  
*НО*  
ОСТАЮСЬ

Книга о том,  
как победить  
созависимость  
и вернуться к себе

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2

ББК 88.52

Г12

**Гавердовская, Полина.**

Г12 Страдаю, но остаюсь. Книга о том, как победить созависимость и вернуться к себе / Полина Гавердовская. — Москва : Эксмо, 2025. — 544 с. — (Психолог Полина Гавердовская. Как строить отношения с теми, кто вам дорог).

ISBN 978-5-04-104092-5

Полина Гавердовская, гештальт-терапевт и ведущий тренер Московского Гештальт Института, написала книгу для всех, кто находится в созависимых отношениях. Необходима всем, кто связан с зависимыми партнерами, произошел из семей с зависимостями и любых дисфункциональных семей. Всем, кто еще не нашел наилучший способ обращаться с собой и другими.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

© Гавердовская П., текст, 2024

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-104092-5

# **СОДЕРЖАНИЕ**

## **ЧАСТЬ НУЛЕВАЯ. ПРО ЧТО?**

О созависимости .....	13
-----------------------	----

## **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. СЛИЯНИЕ**

Все, чего мы не замечаем.....	39
Слияние: это вообще что?.....	42
Семейные традиции. Интроекты.....	50
Слияние и зеркальные нейроны .....	54
Слияние и научение .....	59
Слияние, окситоцин и агрессия.....	65
Слияние и эгоцентризм.....	69
Слияние и границы. Маркеры границ .....	73
Слияние и авторство .....	76
Слияние в паре .....	82
Слияние, одиночество, свобода и вежливость .....	84

## СОДЕРЖАНИЕ

Как и зачем видеть слияние в жизни?.....	91
Как выходить из слияния? .....	97
Здоровое слияние.....	103

## **ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ЧУВСТВА**

Чувства .....	109
Тело каждый день .....	113
Телесная чувствительность и эмоции.....	116
Бесчувственность .....	118
Простые и сложные чувства.....	124
Простые чувства: радость.....	131
Простые чувства: злость.....	147
Простые чувства: страх .....	188
Простые чувства: печаль .....	203
Простые чувства: отвращение .....	211
Простые чувства: бессилие.....	223
Сложные чувства: стыд и вина .....	235
Сложные чувства: тревога .....	244
Сложные чувства: высокомерие .....	263
Сложные чувства: обида.....	267
Сложные чувства: гордость.....	272
Сложные чувства: надежда .....	274
Сложные чувства: ревность.....	280
Сложные чувства: зависть.....	291

Сложные чувства: месть .....	299
Сложные чувства: (раз)очарование.....	302
Сложные чувства: влюбленность.....	306
Сложные чувства: амбивалентность и расщепление .....	312
Фейковые Чувства .....	324

### **ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ГРАНИЦЫ**

Где ты остановишься? .....	337
Телесные границы.....	343
Профилактика сексуального абьюза для ваших детей .....	360
Пространственные границы .....	363
Временные границы .....	374
Финансовые границы.....	382
Границы личности и их нарушения.....	389
Триангуляция .....	401
Секрет как нарушение границ.....	404

### **ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. КАК ГОВОРИТЬ О ВАЖНОМ С ТЕМИ, КТО НАМ ДОРОГ?**

Потребности.....	411
Диалог.....	420
А если диалог невозможен? Газлайтинг, диалог и дедлайн .....	431
Манипуляции и защита от манипуляций .....	442

## СОДЕРЖАНИЕ

А если манипулятор — я? .....	450
Выбор и принятие решений .....	454
«Мой идеальный день» .....	460

## **ЧАСТЬ ПЯТАЯ. БОНУСЫ**

Моральное насилие .....	467
Власть и вклад.....	483
Не тот парень.....	489
Психотерапия как антитезис.....	495
Как не чувствовать (мануал).....	512
Как делать все — шуточный гештальт-мануал .....	516
Как восстановиться после всего .....	520
Про божью коровку и расщепление.....	525
Его миры (универсальный рецепт успешных знакомств) .....	529
Новое поведение .....	533

*Моёму папе*



---

ЧАСТЬ НУЛЕВАЯ

**ПРО ЧТО?**



## **О СОЗАВИСИМОСТИ**

ПРОВОДЯ ТРЕНИНГИ, ВЕБИНАРЫ ИЛИ ЧИТАЯ ЛЕКЦИИ ПРО то, как работать с созависимыми состояниями, я по традиции представляюсь так: «Меня зовут Полина Гавердовская, и я бывшая жена алкоголика». То есть эта книга во многом автобиографическая. Пояснять на собственном примере — самое удобное и безопасное, что только можно придумать. За свои пятьдесят лет я успела сделать все наиболее типичные и тем самым ценные глупости, какие могли бы мне понадобиться для иллюстраций, у меня имеется целая библиотека личных примеров, как и что не надо делать в разных ситуациях. Есть, конечно, вещи, которых я никогда не делала, но они нам и не пригодятся. Кроме того, двадцать пять лет психологической практики (работа с клиентами, супервизия и преподавание) позволяют мне синтезировать кейсы из воздуха, если это нужно. Поэтому тут нет полностью реальных кейсов, ничья конфиденциальность не нарушена. Также в книге много ссылок на сайт, созданный специально к ее выходу. Вы можете посмотреть видеопримеры к некоторым тезисам.

## **Слово «созависимость»**

Мы все понимаем термин «созависимость» очень и очень по-разному. В англоязычной литературе мне было довольно трудно найти действительно любопытные исследования на эту тему, поскольку иностранные ученые относят созависимое поведение скорее к социальным явлениям или же рассматривают его вместе с другими психическими страданиями, такими, например, как личностные расстройства.

Общественное сознание прочно ассоциирует слово «созависимость» со словом «зависимость» — с этим также трудно спорить. Эти термины тесно связаны исторически, лексически, идеологически. Родственники и близкие людей, страдающих зависимостью (не важно, химическая она или же, например, игровая), обычно обладают особенным личностным профилем. Однако в процессе исследования явления зависимости стало ясно, что личностный профиль созависимого не был «сделан» зависимостью их близкого, а, скорее, наоборот. Люди, склонные к созависимости, создают отношения, подходящие под их характер и личностные черты. Даже если они находят партнеров без всякой заметной зависимости, те, как правило, обладают другими (разрушающими жизнь) особенностями.

Например, созависимыми являются партнеры психологически агрессивных людей, системно неверных (при моногамном договоре), с иными выраженными проблемными личностными чертами и так далее. Поэтому, даже упоминая термин «созависимость»,

мы все равно обречены совершить некую смысловую дугу (через упоминание возможного зависимого или сложного родственника) и вернуться к вам. То есть к нам — созависимым. Возможно, вы купили книгу, узнав себя в каком-то из моих многочисленных текстов о созависимости.

## **Для кого эта книга?**

Скорее всего, вы читаете ее, потому что вас интересует тема созависимых отношений. Возможно, вы читали другие мои книги и статьи по теме, участвовали в каком-то из моих вебинаров и приобрели книгу, чтобы узнать что-то еще. Думаю, ваши ожидания оправдаются.

Итак, книга для вас, если:

- Кто-то из ваших родителей или родных были зависимы (алкоголь, игромания и другие зависимости) и/или характеризуются проблемным поведением.
- У вас есть/был тяжелобольной (психически или физически) близкий.
- Ваш жизненный партнер зависим.
- Ваш жизненный партнер имеет проблемное поведение, которое делает ваши отношения несчастными, но вы все равно продолжаете их. Это может быть хроническая неверность (при моногамном договоре), лживость, агрессия вербальная или физическая, любое поведение, разрушающее отношения.
- В семье, откуда вы родом, случалось физическое или иное насилие.