



МАЯК НАДЕЖДЫ

ИСЦЕЛЯЮЩИЕ ИСТОРИИ

ЕЛЕНА ГОРЧЕНКОВА
клинический психолог

Созависимая

КАК ВЕРНУТЬ
СЕБЕ СВОБОДУ
И НАЧАТЬ ЖИТЬ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
Г70

Горченкова, Елена.
Г70 **СозависимаЯ. Как вернуть себе свободу и начать жить / Елена Горченкова. — Москва : Эксмо, 2026. — 288 с. — (Маяк надежды. Исцеляющие истории).**

ISBN 978-5-04-228187-7

Вина, тревога и горечь несвободы — вечные спутники тех женщин, которые растворяются в жизнях других. Когда вместо того, чтобы разорвать нездоровую связь, теряешь контакт с собой. Когда легче понять, чего хочет он, чем ты. Когда собственные мысли и желания безнадежно путаются с чужими. Это не любовь, а ловушка, имя которой созависимость.

Клинический психолог Елена Горченкова создала терапевтическую программу для тех, кто устал терять себя в других. 12 шагов выздоровления помогут выйти из отношений, где для вас не нашлось места, и вернуться к свободной жизни и любви ради которой не придется жертвовать собой.

Внутри: тест, опросники и чек-листы. Книга станет отличным самостоятельным инструментом или бережным спутником в процессе терапии.

**УДК 159.9
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-228187-7

© Горченкова Е., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление

Введение	10
----------------	----

Часть I. ДНО

Глава 1. БЕССИЛИЕ	17
Характеристики созависимости	20
Что такое созависимость?	23
Чек-лист созависимых отношений	32
Глава 2. ЖЕРТВА	37
Механизм отрицания	40
Характерные признаки отрицания	45
Глава 3. БЕСЧУВСТВИЕ	48
Болезнь замороженных чувств	51
Дисфункциональные способы управления чувствами	57
Глава 4. ДЕЛАЙ СО МНОЙ, ЧТО ХОЧЕШЬ	61
Личные границы	64
Оценка границ	69
Глава 5. МЕНЯ НЕТ	73
Низкая самооценка	76
Маски созависимости	81

Глава 6. Я НЕНАВИЖУ СЕБЯ	85
Стыд	88
Внутренний критик	93
Глава 7. ЗАБОТА	96
Спасатели	98
Треугольник С. Карпмана	100
Глава 8. КАК МЫ СТАНОВИМСЯ СОЗАВИСИМЫМИ?	114

Часть II. РОЖДЕНИЕ

Глава 9. ДВЕНАДЦАТЬ ШАГОВ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ	130
Шаг 1. Распознайте свои чувства	133
Шаг 2. Распутайте свою семейную историю ...	147
Шаг 3. Оплачьте свои потери	157
Шаг 4. Поработайте над своими границами ...	166
Шаг 5. Исцелите своего внутреннего ребенка	188
Шаг 6. Станьте себе любящим родителем	202
Шаг 7. Учитесь действовать и реагировать по-другому	213
Шаг 8. Позвольте себе ошибаться на своем пути	219
Шаг 9. Держите фокус внимания на себе	224
Шаг 10. Начните исполнять свои мечты	233

Шаг 11. Учитесь расслабляться	242
Шаг 12. Найдите свою стаю	254
Глава 10. ОТКАТЫ	258
Глава 11. ЖИЗНЬ ПОСЛЕ СОЗАВИСИМОСТИ	263
Заключение	269
Напутствие	272
Об авторе	274
Приложения	275
«Степень выраженности созависимости».	
Тест Дж. Фишера	275
«Самооценка созависимого и ее распространение на различные сферы жизни».	
Тест Уайнхолдов	277
Библиография	281

Посвящается моей маме

*За ее мужество в борьбе с зависимостью
и ее безмерную любовь к своим детям*

Введение

Любовь — там, где Я,
Забота — там, где Я,
Комфорт — там, где Я,
Веселье — там, где Я,
Жизнь — там, где Я.

*Заключительные слова
клиентки в конце терапии
созависимости*

Большее десяти лет назад моя жизнь напоминала бесконечную зону боевых действий. Я воевала с собой, близкими и миром за свое право хоть на кусочек любви и счастья. Мой муж был зависим от компьютерных игр и проводил по 12 часов в сутки, играя в очередную онлайн-игру. Ее нельзя прервать, а значит, его нельзя трогать, к нему нельзя подходить, пока он в игре. Собственно, вся наша жизнь крутилась вокруг этого. И со временем превратилась в одну сплошную игру под названием «**Подожди, пока он пройдет уровень**».

А моя жизнь вертелась вокруг него. Я все время думала, будто со мной что-то не так, я недостаточно сильно стараюсь, раз мужу гораздо интереснее там, в виртуальном мире, чем здесь, со мной и нашей семьей. Подрастала маленькая дочь, однако пропасть

между нами с мужем становилась все больше. И вина внутри за неспособность справиться с этим росла с каждым годом.

У анонимных алкоголиков есть такое понятие — достичь своего дна. Я очень хорошо помню момент, когда упала на дно. Как проснулась однажды утром у себя в кровати, посмотрела на человека рядом и поняла, что не знаю его. Да, мы женаты 8 лет, у нас маленькая дочь, а внутри так далеки друг от друга, будто живем на разных планетах.

И я решила изменить все. В один день решила, что нужно любой ценой спасти семью. И начала планировать путешествие длиною в год. В 2012 году мы уехали жить за границу. Мистическая Индия, чудесный остров Бали, сказочный Таиланд, монументальная Малайзия с башнями-близнецами. Я надеялась, эта поездка вырвет его из виртуальной жизни, он увидит, какой богатый и интересный настоящий мир, и жизнь развернется в другую сторону.

Но, увы, чудо не случилось. В каждой новой стране муж первым делом проводил в дом проводной интернет (а это была большая редкость и стоило больших денег), открывал ноутбук и снова пропадал в Сети.

Годы спустя на группе для созависимых я сказала такую фразу: «Созависимость не видно снаружи, но она, как яд, разрушает нас и нашу жизнь изнутри».

И это оказалось посланием туда, в 2012 год, той Лене, которая отчаянно пыталась наладить жизнь, не понимая, откуда растут корни ее неудач.

Когда я стала искать информацию, то с ужасом обнаружила, как мало книг и данных по созависимости. Несмотря на актуальность проблемы, в литературе она освещена достаточно плохо. До многих вещей пришлось доходить самой, и лишь впоследствии я нашла подтверждение своим теориям в научной литературе.

Перед вами книга, которую я писала несколько лет. Начав однажды разбираться с собственной жизнью, я в итоге стала специалистом по работе с травмой и созависимостью, ценой собственного опыта и глубокого обучения. В 2011 году я окончила психфак, позже прошла множество повышений квалификации и сейчас получила дополнительную квалификацию клинического психолога со специализацией «психотерапия зависимого и созависимого поведения».

Тут соединяется мой человеческий опыт проживания созависимости изнутри и профессиональный взгляд психолога спустя годы. Я постараюсь в легкой и доступной форме рассказать вам, что такое созависимость, как она рождается, какие механизмы запускает внутри нас и почему у созависимых так часто сложная жизнь.

Для меня эта книга не столько о созависимости и внутренней динамике ее проживания, сколько о сложном пути взросления, который нам предсто-

ит пройти. О том внутреннем кризисе, в котором мы застряли, о днях отчаяния и бесплодных попытках исцелить свою жизнь. И о возвращении себя себе как единственном способе решить задачу всей нашей жизни. Надеюсь, что путь, который мы вместе пройдем через страницы книги, окажется путешествием вглубь себя.

Книга преследует несколько целей.

Первая — диагностическая. Запаситесь карандашом и подчеркивайте все, что вам откликается, — значит, это важно для вас и может стать отличным материалом для работы с психологом.

Вторая — терапевтическая. Хочется верить, что, читая мою историю и мои пояснения как психолога, вы будете исцеляться и освобождаться от того тяжелого и неподъемного, что накопилось у вас в душе. Ведь созависимость теперь не то, что происходит лишь с вами. Это проблема, которая объединяет нас всех и дает силы продолжать двигаться дальше.

Созависимость не видно снаружи, но она требует нашего внимания, если в итоге хотим себе более легкую жизнь, без внутреннего напряжения и бесконечной борьбы с миром.

I
ЧАСТЬ

ДНО