






Алина Сотова  
Экзистенциальный психолог

*Не* доверяй

*Не* чувствуй

*Не* говори

Главные сценарии созависимости  
и как из них выйти

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
С67

**Сотова, Алина Олеговна.**

С67 Не доверяй, не чувствуй, не говори : главные сценарии созависимости и как из них выйти / Алина Сотова. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. — (Хиты саморазвития).

ISBN 978-5-04-221683-1

У созависимости много лиц: кто-то спасает других, кто-то требует любви, но боится близости, а кто-то теряет себя в партнере. Эта книга раскрывает три самых частых сценария созависимости, основанных на опыте автора и историях клиентов, помогает понять, почему мы держимся за разрушительные отношения, и показывает путь к свободе и возвращению к себе.

**УДК 159.923.2  
ББК 88.52**

© Сотова А., текст, 2025  
© Грушина Д., обложка и иллюстрации, 2025  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

**ISBN 978-5-04-221683-1**

# СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ.....	7
<b>Часть 1. Точка невозврата.....</b>	<b>14</b>
<b>Часть 2. Феномен созависимости .....</b>	<b>54</b>
Что такое созависимость? .....	57
Как рождается созависимость? .....	64
<b>Часть 3. Как все это началось .....</b>	<b>78</b>
<b>Часть 4. Стратегии созависимости .....</b>	<b>128</b>
Как распознать созависимость? .....	131
Игры, в которые играют созависимые .....	168
Правила созависимости .....	177
<b>Часть 5. Не доверяй, не чувствуй, не говори .....</b>	<b>194</b>
<b>Часть 6. Выход.....</b>	<b>232</b>
Зачем я это с собой делаю: ответственность и мотивация .....	235
На что я не хочу смотреть: сублимация близости ...	243
Чувства и границы: почему это определяет все .....	252
ЭПИЛОГ .....	263
ПОСЛЕСЛОВИЕ .....	291



## ВСТУПЛЕНИЕ

— **М**не не везет в отношениях, — говорит мне молодая женщина на консультации. — А что значит «не везет»? — пытаюсь прояснить я.

— Я встречалась с разными мужчинами, но каждый раз отношения заканчивались одинаково. Сначала все как в сказке: букеты, неожиданные подарки, признания в вечной любви. Я наслаждаюсь этим вниманием и каждый раз думаю, что наконец-то встретила того самого, но проходит два-три месяца, и все меняется. Я ловлю партнеров на лжи, сокрытии важных фактов: например, узнаю, что он женат. Терплю унижения, оправдывая все тем, что у него такой период или много проблем на работе. Часами жду его звонков и сообщений.

Что бы я ни делала, отношения становятся только хуже.

«Я искал тебя всю жизнь» превращается в «Я не готов сейчас к серьезным отношениям».

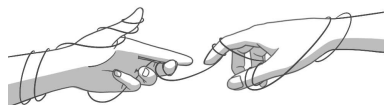
«Мне никогда ни с кем не было так хорошо» обрачивается фразами в стиле «Ты слишком сложная, тебе нужно измениться».

«Ты самый дорогой для меня человек» становится чем-то вроде «Ты сама во всем виновата!».

В последних отношениях я постоянно просила прощения, умоляла меня не бросать, записывалась в тренажерный зал, ходила на курсы по развитию женской энергии, училась вкусно готовить. Да я даже квартиру поменяла, чтобы ЕМУ было удобнее ездить ко мне! С некоторыми подругами рассорилась, потому что они ему не нравились, а потом я узнала, что с одной из них он флиртовал за моей спиной.

Один из партнеров даже начал поднимать на меня руку. Сначала я думала, что это случайно, что он просто вспылил, не рассчитал силу и вообще он не хотел. А потом это повторилось снова, и до меня дошло, что, наверное, это неправильно и так быть не должно.

Теперь я в отчаянии и не понимаю, что мне делать. Может, проблема во мне?



«Что со мной не так?», «В чем моя вина?», «Почему он не ценит моих стараний?» — главные вопросы тех, кто сталкивается с созависимостью — формой отношений, при которой один из партнеров эмоционально или физически подчинен другому. Созависимость довольно сложно распознать, особенно если вы находитесь внутри ситуации, а не смотрите на нее со стороны.

Почему так происходит? Созависимый человек настолько озабочен состоянием другого, что на себя не остается ни внимания, ни сил. Слишком много внутри стыда, вины и вместе с тем бесконечной тревоги — за другого и за сохранение связи с ним. Где-то рядом всегда теплится надежда: «Он обязательно изменится, нужно лишь еще немного подождать. И еще немного постараться».

Но время проходит, а он:

— все еще не предлагает съехаться, «потому что еще не время»;

— не уходит от жены, с которой «давно нет секса» и живут они в разных комнатах;

— не знакомит с друзьями, «потому что нет времени»;

— не хочет заводить ребенка, так как «мы еще не готовы».

В своем терапевтическом кабинете я снова и снова встречаю женщин с похожими историями. Порой совершенно обессиленных, потерянных, переполненных

чувством вины за то, что как бы они ни старались, как бы ни пытались заслужить любовь, исправить, стать лучше — ничего не получается. Отношения не складываются, уверенность в себе снижается до нуля, а вера в то, что «когда-нибудь я буду счастливой и любимой», с каждым днем становится все более призрачной.

Именно поэтому я написала эту книгу — для помощи всем, кто когда-то обнаруживал себя измученным отношениями, которые должны были приносить счастье, но в итоге приносили лишь боль.

Это не значит, что любые сложности в паре — признак созависимости. Вовсе нет. Сложности и кризисы случаются у всех, потому что пара — это живой организм. Вопрос только в природе этих сложностей и в том, как партнеры с ними справляются: вместе и сообща или в борьбе друг с другом.

Мой многолетний психотерапевтический опыт работы с подобными клиентами говорит о том, что созависимость — лишь верхушка айсберга. Мы не можем описать человека через одну модель поведения. Ни нарциссизм, ни пограничность, ни СДВГ, ни даже созависимость не определяют человека полностью. Как бы нам ни хотелось упростить: поставить диагноз, найти инструкцию и начать жить «правильно», — это не работает.

Человек всегда шире и больше своих паттернов, больше своих болей и привычек. Он никогда не предопределен чем-то одним – ни своей травмой, ни структурой личности, ни моделью построения отношений.

Поэтому в этой книге мы не только разберем феномен созависимости, но и попробуем наладить контакт с собой. Мы изучим, как формируются нездоровые сценарии в отношениях, и посмотрим, как наша боль провоцирует нас пренебрегать собой и применять психологическое насилие по отношению к другим и, как это ни странно, к самим себе.

Мы погрузимся не только в теорию, но и в практику, ведь выход из созависимости – это поступательное движение, сотканное из ежедневных маленьких шагов, которые вы сможете делать в своей жизни уже сейчас. Помните, что важно не количество прочитанного, а то, как вы обойдетесь с материалом, который получили.

Чтобы лучше понять, как работает механизм созависимости, я расскажу истории трех женщин – Лены, Оксаны и Марины. Все они – вымышленные собирательные образы, созданные на основе моей практики. У каждой из них – свой путь. Свои отношения. Своя боль. Своя дорога к себе.

На их примерах мы постараемся ответить на вопросы:

АЛИНА СОТОВА

- ◆ Почему мы выбираем тех, кто не выбирает нас?
- ◆ Что мешает нам строить здоровые отношения?
- ◆ Какие обстоятельства и травмы приводят нас к тому, что мы начинаем отказываться от себя?
- ◆ По какому принципу развивается созависимость?
- ◆ Как можно распознать разрушительную модель поведения и выбраться из нее?

А еще, прочитав эту книгу, вы поймете, что просить о помощи не стыдно, а вот не просить — достаточно опасно. Ведь пребывая в собственных иллюзиях о себе и других, мы не можем разглядеть истинные причины наших проблем и начать с ними работать. А значит, блокируем для себя возможность жить полной и счастливой жизнью.

Мне хочется верить, что эта книга, основанная на моем опыте работы в групповой и индивидуальной психотерапии, станет вашим бережным и в то же время честным соприкосновением с реальностью, какой бы она ни была.

Доверяйте себе и своим ощущениям, а я буду рядом.



Часть 1

ТОЧКА  
НЕВОЗВРАТА

