

Серия «Пора к психологу»

АННА БАРАНОВА

*Я так
тебя люблю,
что ненавижу*

Как избавиться от любовной
зависимости

Ростов-на-Дону

 Е Н И К С
2026

УДК 159.922.1

ББК 88.50

КТК 017

Б24

Баранова, А.

Б24 Я так тебя люблю, что ненавижу : как избавиться от любовной зависимости / Анна Баранова. — Ростов н/Д : Феникс, 2026. — 316, [1] с. — (Пора к психологу).

ISBN 978-5-222-45255-4

Любовь. Это слово наполнено мечтами, надеждами, романтикой. Но что, если это чувство становится болью, отношения перестают приносить радость и превращаются в бесконечные качели страха, тревоги, ожидания и унижения? Ты страдаешь, пытаешься заслужить любовь, боишься потерять человека, который причиняет тебе боль. Ты надеешься, что он изменится, что если ты будешь «правильной», терпливой, еще немного подождешь, то все наладится. Но проходит день, неделя, год... А ты все так же живешь в попытках удержать того, кто, возможно, уже давно тебя не ценит, и не находишь ответа на вопрос «Почему я не могу уйти?». Это и есть любовная зависимость — состояние, в котором любовь превращается в эмоциональный ад. Но что же делать?

Выйти из токсичных отношений тебе поможет книга известного психолога, специалиста по созависимости Анны Барановой. Здесь ты найдешь пути решения проблемы и ответы на многие вопросы.

УДК 159.922.1

ББК 88.50

ISBN 978-5-222-45255-4

© Анна Баранова, 2026

© ООО «Феникс», оформление, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление	5
----------------------	---

Часть 1. Как все началось

Глава 1. Первая встреча с темой созависимости	10
Глава 2. Когда терапия меняет терапевта	11
Глава 3. Я тоже в это верила	14
Глава 4. Почему я убеждена, что созависимость — это не приговор	16

Часть 2. Созависимость в нашей жизни: как она формируется

Глава 5. 10 мифов о любви и страданиях	20
Глава 6. Детские травмы, ведущие к созависимости: как они формируются и как влияют на жизнь	48
Глава 7. Внутренний ребенок и созависимость	101
Глава 8. Сценарии из детства и их влияние на формирование созависимости	113
Глава 9. Установки и убеждения в созависимых отношениях	133
Глава 10. Комплекс «хорошей девочки» и его связь с созависимостью	137
Глава 11. Комплекс жертвы: как выйти из роли страдальцы	145
Глава 12. Личные границы: ключ к свободе от созависимости	150
Глава 13. Вина, стыд и страх — вечные спутники созависимости	157
Глава 14. Как образ родителей влияет на созависимость и почему важна сепарация . . .	164

Часть 3. Как исцелиться от созависимости

Глава 15. Ведение дневников	170
Глава 16. Работа с психологической травмой	177
Глава 17. Как исцелить внутреннего ребенка и выйти из созависимости	188
Глава 18. Как осознать и изменить свой сценарий	194
Глава 19. Как проработать негативные установки	199
Глава 20. Как исцелиться от комплекса «хорошей девочки»	206
Глава 21. Как проработать комплекс жертвы	213
Глава 22. Как выстроить личные границы	219
Глава 23. Как развить эмоциональный интеллект	226
Глава 24. Как создать позитивный образ родительских фигур и сепарироваться от них	236
Глава 25. Как осознать свою ценность	246
Глава 26. Как обрести внутреннюю силу и найти точку опоры	259
Глава 27. Как почувствовать любовь к себе	267
Глава 28. Как исправить базовые настройки в отношениях с собой	279
Глава 29. Как работать с образом себя и партнера в отношениях	291
Глава 30. Как создать свою жизнь	304
Закключение. Жизнь после созависимости	316

ВСТУПЛЕНИЕ

Любовь. Это слово наполнено мечтами, надеждами, романтикой. Мы верим, что любовь — это счастье, поддержка, вдохновение. Но что, если любовь становится болью? Что, если отношения перестают приносить радость и превращаются в бесконечные качели страха, тревоги, ожидания и унижения?

Если ты читаешь эту книгу, значит, возможно, внутри тебя звучит болезненный вопрос **«Почему я не могу уйти?»**. Ты знаешь, что страдаешь, но продолжаешь держаться за эти отношения. Ты пытаешься заслужить любовь, подстраиваешься, боишься потерять человека, который причиняет тебе боль. Ты надеешься, что он изменится, что если ты будешь «правильной», терпеливой, еще немного подождешь, то все наладится. Но проходит день, неделя, год... А ты все так же живешь в тревоге, в страхе быть брошенной, в попытках удержать того, кто, возможно, уже давно тебя не ценит.

Это и есть любовная зависимость — состояние, в котором любовь превращается в эмоциональный наркотик. Ты не можешь уйти, даже если тебе плохо. Ты теряешь себя, свои желания, свою свободу. Ты становишься тенью в этих отношениях, растворяешься в другом человеке.

Но вот главный вопрос: **а любовь ли это?**

Для кого эта книга?

Эта книга — для женщин, которые:

- ✳ оказываются в отношениях, где партнер не дает им любви и уважения, но не могут уйти;
- ✳ чувствуют себя эмоционально зависимыми, боятся одиночества, терпят унижения и боль ради сохранения отношений;
- ✳ привыкли спасать, оправдывать, терпеть, верить, что «он изменится»;
- ✳ уже пытались разорвать созависимые отношения, но снова возвращались;
- ✳ хотят научиться любить себя, выстроить здоровые границы и перестать зависеть от чужого одобрения.

Если ты узнала себя в этих описаниях, значит, эта книга — твой шанс понять, почему ты застряла в таком сценарии, и наконец-то выбраться из него.

О чем эта книга?

Прочитав эту книгу, ты узнаешь:

- ✳ что такое любовная зависимость и почему мы привязываемся именно к тем, кто нас разрушает;
- ✳ какие детские травмы создают сценарий созависимых отношений;
- ✳ как внутренний ребенок влияет на твой выбор партнера;
- ✳ какие установки и убеждения заставляют тебя терпеть и держаться за токсичные отношения;
- ✳ почему «хорошая девочка» всегда становится жертвой;

- ✱ как выстроить границы и перестать терпеть;
- ✱ как выйти из любовной зависимости и научиться любить себя.

Первая часть книги содержит полезную теорию; вторая часть — это практические задания, которые помогут тебе изменить разрушительные сценарии и построить здоровые отношения. Это не просто книга, это твой проводник к новой жизни, где ты — главная героиня, а не жертва чужого безразличия.

Почему мне можно доверять?

Я знаю, о чем говорю. Я — психолог, лайф-коуч и специалист по отношениям. Годы работы с клиентками, переживающими любовную зависимость, помогли мне понять самые тонкие механизмы этой проблемы. Я видела, как женщины, измученные болью, страхом и сомнениями, находили в себе силы разорвать этот порочный круг и начинали жить иначе. Они открывали в себе внутреннюю ценность, восстанавливали границы и учились строить здоровые отношения.

И ты сможешь сделать то же самое — для этого я и написала книгу.

Ты готова освободиться?

Я не обещаю, что этот путь будет легким. Тебя ждут моменты боли, осознания, сопротивления. Но если ты решишься, то увидишь, как шаг за шагом возвращаешь себя. Ты научишься быть целостной, свободной, уверенной. Ты перестанешь жить в страхе и начнешь жить в любви — но не к другому человеку, а в первую очередь к себе.

Я ТАК ТЕБЯ ЛЮБЛЮ, ЧТО НЕНАВИЖУ

Для работы с книгой ты можешь завести отдельный файл на компьютере или купить красивую тетрадь и ручку, которые понадобятся тебе в процессе чтения. Ты получишь много интересных вопросов и заданий: выполняй их последовательно, чтобы вместе со мной двигаться к осознанности и выходу из созависимости.

Если такой вариант чтения тебя затормозит, прочитай книгу от начала до конца, а потом вернись к заданиям. Так ты сразу сможешь увидеть корни своих проблем, а более глубоко проработаешь свои блоки и травмы после.

Ты готова сделать первый шаг? Тогда начнем.

ЧАСТЬ 1

**Как все
началось**

ГЛАВА 1.

ПЕРВАЯ ВСТРЕЧА С ТЕМОЙ СОЗАВИСИМОСТИ

Впервые с этим понятием я столкнулась в книгах и статьях. До этого я, как и многие, воспринимала зависимость исключительно как нечто, связанное с алкоголем и табаком. Созависимость казалась мне чем-то вторичным, спутником химической зависимости, чем-то «не про всех». Но с каждым прочитанным абзацем, с каждой историей, которая попадалась мне в работе, я все больше понимала — тема гораздо шире и глубже.

На первых порах я занималась программами по снижению веса, и именно там началось мое профессиональное погружение в тему зависимости. Казалось бы, что может быть общего между едой и созависимостью? Но когда ты начинаешь разбирать не только рацион, но и эмоциональный фон, вскрываются куда более тонкие механизмы. Я видела, как женщины заедают боль, одиночество, страх быть покинутыми. Как лишний вес становится не просто следствием неправильного питания, а своеобразной защитной оболочкой от мира, от близости, от повторного предательства.

Тогда я впервые обратила внимание на эмоциональные паттерны: стремление угодить, невозможность сказать «нет», потеря контакта со своими желаниями, внутренняя пустота. Эти женщины производили впечатление успешных, умных, собранных — но изнутри они были выжжены постоянной попыткой заслужить любовь. Так я и пришла к пониманию, что за внешними историями о «весе», «усталости», «тревоге» часто стоит именно она — **созависимость**.

Я стала глубже изучать эту тему — не как сторонний наблюдатель, а как исследователь, который задает вопросы, находит повторяющиеся паттерны, сопоставляет чувства и реакции. Оказалось, что это не просто «проблема некоторых» — это огромный внутренний мир, в который однаждыходишь и уже не смотришь на отношения по-старому.

Разговор о созависимости — не о слабости, а о сломанных границах, о раненом ребенке внутри, который все еще ждет, что его заметят и полюбят. Он о женщинах, которые десятилетиями живут в ожидании — любви, одобрения, признания. О тех, кто отдает все: силы, внимание, заботу, — но забывает о себе.

Чем больше я работала с этой темой, тем больше понимала: это не модное слово, не диагноз. Это путь. Глубокий, непростой, но невероятно важный путь — от растворения в другом к обретению себя.

Сегодня я точно знаю: если ты хотя бы раз чувствовала, что твоя ценность зависит от того, как к тебе относится партнер, если ты когда-то теряла себя в заботе о других, если ты не умеешь быть одна, если одиночество для тебя — это катастрофа, значит, эта книга может стать твоей опорой на старте нового пути.

ГЛАВА 2.

КОГДА ТЕРАПИЯ МЕНЯЕТ ТЕРАПЕВТА

Чем больше я работала с женщинами, приходящими на терапию с запросами обретения гармоничных отношений, тем яснее видела одну и ту же картину, повторяю-

щуюся с поразительной точностью. Да, в каждой истории были свои нюансы, свои лица, обстоятельства, но глубинная суть оставалась похожей: отсутствие личных границ, болезненная зависимость от мнения партнера, стремление быть «удобной» и хорошей — даже ценой потери себя.

Поначалу я искала решения точно: в проработке обид, в поддержке самооценки, в работе с телом. Но постепенно стала замечать, что все это — звенья одной цепи. Что за многими историями стоит не просто неуверенность или страх, а созависимый сценарий жизни. И сценарий этот был написан в детстве, в родительских семьях, сплетён из тех невидимых, но сильных эмоциональных связей, которые не разрываются, даже когда мы вырастаем.

Я помню, как однажды, разбирая с клиенткой ее непреодолимую тревожность, вдруг заметила, что ее история до боли напоминает мою. Она описывала, как еще с детства ловила напряжение, тревожность, тревогу, с которой мама жила годами. И я поняла: так было и со мной. Моя собственная тревожность, хроническая, почти фоновая, не поддающаяся ни логике, ни успокоению, вдруг стала для меня понятной. Я применила метод, который сама же разрабатывала: разговор с внутренним ребенком и символическое «отсоединение» от тревоги матери. Мы с мамой впервые честно поговорили об этом.

На следующий день я проснулась в удивительном состоянии — тревоги не было. Как будто кто-то выключил ее внутри. Мало того, у меня прошли боли в теле, с которыми я жила годами. Это было не волшебство, не случайность. Это было освобождение от эмоциональной связи, которая держала меня в незаметной, но мощной зависимости.

Мне тогда было 27 лет. И только в этом возрасте я впервые по-настоящему поняла, насколько созависимость может быть глубинной и незаметной. До этого момента мне казалось, что я все понимаю о личных границах, об ответственности, о зрелости. Но жизнь показала: теоретическое знание и внутреннее проживание — вещи абсолютно разные.

С тех пор я начала собирать свою систему по крупицам. Я видела, как женщина, у которой отец был эмоционально холодным, выбирает такого же партнера. Как дочь тревожной матери сама становится такой же тревожной, а потом ищет мужчину, который ее «успокоит». Как те, кто вырос рядом с сильными, но отстраненными родителями, начинают играть роль «спасающих» — в надежде, что, спасая, они будут нужны и любимы.

Со временем я перестала рассматривать только один симптом или одну проблему — мне стало важно видеть целую систему: понимать, как тема границ связана с телесными ощущениями, как комплекс хорошей девочки вплетается в установку «любовь надо заслужить», как травма покинутости маскируется под постоянную влюбленность. Я обнаружила: мы не просто страдаем от нехватки любви. Мы пытаемся прожить чужие сценарии, реализовать чужие ожидания, сыграть чужую роль. И только когда мы начинаем собирать себя — из чувств, из телесных реакций, из истинных желаний, — мы выходим из зависимости и встаем на свои ноги.

Так рождалась моя система. Не как теория, не как шаблон, а как практический путь — пройденный, прожитый, переданный дальше. И если эта книга — в твоих руках, значит, ты тоже в пути. И этот путь, каким бы сложным он ни казался сейчас, обязательно приведет тебя к себе.

ГЛАВА 3. Я ТОЖЕ В ЭТО ВЕРИЛА

Раньше я и подумать не могла, что многие мои реакции, решения, модели поведения — это не проявления характера или особенностей личности, а созависимые паттерны, встроенные в меня с самого детства.

Я жила в матрице, в «королевстве кривых зеркал». То, что я считала любовью, было страхом остаться одной. То, что казалось проявлением заботы, было попыткой заслужить внимание. А то, что я принимала за терпимость и гибкость, оказалось отсутствием границ и подавлением себя. Как и многие, я верила в истины, которые в действительности истинами не являлись.

Если любишь — надо спасать

Я действительно когда-то верила, что любовь — это бесконечное терпение, поддержка, жертвенность. Что если рядом человек в кризисе — я обязана его вытащить, даже если сама уже еле стою. Особенно это проявлялось в отношениях, где я чувствовала себя нужной ровно до тех пор, пока спасаю. И только потом поняла: стремление спасать — это не любовь, а контроль и страх. Любовь не требует самоуничтожения. Любовь — это отношения двух равноправных и целостных людей, а не служение одного другому.

Хорошие девочки не отказывают

Я не умела говорить «нет». Ни в личной жизни, ни в профессиональной. Мне казалось, что отказать — это предать, разочаровать, «быть плохой». На работе я бралась за все.

Дома старалась быть удобной. В отношениях — угадывала желания партнера, даже не задумываясь о своих. Этот миф держал меня в состоянии хронической усталости и тревоги. Пока я не начала терапию, в которой впервые услышала: отказ — это не эгоизм, это форма заботы о себе.

Любовь надо заслужить

Это было убеждение, вшитое в подкорку. Если я буду стараться, заботиться, быть красивой, успешной, умной — меня полюбят. Я долго не понимала, почему мне так тяжело расслабиться рядом с близкими людьми, почему даже в самых теплых отношениях хочется показать свою незаменимость. А все потому, что внутри жила установка «Твоя ценность — в усилиях». На самом деле настоящая ценность — в тебе самой.

Личные границы — это для эгоистов

Я долго жила в режиме «всё для других». Мне казалось, что границы — это проявление холодности, отстраненности, даже агрессии. И только позже я осознала: границы — это не стена между мной и другими. Это дверь. И я решаю, кого и как в нее впускать. Это не отвержение, а честный и уважительный контакт.

Сильные женщины не попадают в созависимость

Я искренне считала, что, если ты умна, образованна, умеешь зарабатывать, у тебя есть цели и планы, ты не можешь оказаться в зависимости. Оказалось — можешь. И даже чаще, чем думаешь. Потому что сильная женщина привыкает тащить все на себе, и, если рядом партнер, которому

удобно быть ведомым, — она и не заметит, как начинает жить не своей жизнью.

Созависимость — это не слабость. Это незамеченная боль. И она может скрываться даже в самых внешне успешных историях.

Я видела эти мифы в каждом втором рассказе клиентов. А потом находила их и в себе. Моя профессиональная практика стала зеркалом. Благодаря женщинам, с которыми мы вместе проходили путь к свободе, я обнаружила и свои уязвимости, слепые зоны, сценарии, которые требовали осознания и исцеления. Изучая тему созависимости, я не просто читала книги и проходила обучение — я проживала эту тему изнутри. Каждый внутренний перелом, каждое открытие в себе становились поддержкой для тех, кто приходил ко мне, и наоборот — каждый диалог с клиенткой становился новым шагом к пониманию личной истории. Я бесконечно благодарна каждой из них — за доверие, за честность, за путь, который мы прошли вместе. И сегодня, когда я говорю о созависимости, я опираюсь не на теорию, а на опыт — глубоко прожитый, осмысленный и переданный дальше.

ГЛАВА 4.

ПОЧЕМУ Я УБЕЖДЕНА, ЧТО СОЗАВИСИМОСТЬ — ЭТО НЕ ПРИГОВОР

Чем глубже я погружалась в работу, тем яснее мне становилось: созависимость — это химическая аддикция; это то, как мы себя теряем в других. Но я уверена: созависимость можно преодолеть.

Я видела много женщин, которые, преодолев страх, боль, низкую самооценку, вырастали в уверенных, самостоятельных, сияющих. Где они сначала учились говорить «нет», потом — выбирать себя, а потом — и строить здоровые, зрелые отношения. Видела, как возвращались чувства, энергия, желания, вкус к жизни.

Созависимость можно проработать

Но есть одно условие. Женщина должна захотеть этого.

Я глубоко уважаю любой путь. Бывает, что женщина осознает: «Да, я в созависимости», но продолжает в ней жить. Не потому, что «глупая» или «слабая». А потому, что это пока ее выбор. В этом выборе может быть много всего: страх, бессилие, финансовая неуверенность, дети, стыд, вина, привычка терпеть. Я никого не уговариваю. Но когда женщина приходит ко мне с решимостью *«Я устала. Я не хочу больше так жить»* — я знаю, что это начало пути.

Почему задуматься важно именно женщинам?

Именно женщина чаще становится сердцем отношений. Она выбирает мужчину или соглашается на того, кто ее выбрал. Она определяет, что в отношениях допустимо, а что — нет. Она создает атмосферу или теряется в ней. Женщина может вдохновлять, раскрывать, давать тепло. А может растворяться, жертвовать собой, подавлять свои потребности. Она может быть центром своей жизни или спутником в чужой. И в любом случае — это выбор.

Мужчины тоже бывают созависимыми, и часто даже более глубоко, скрытно, болезненно. Но с женщинами я работаю чаще. И вижу одну закономерность: как только

Я ТАК ТЕБЯ ЛЮБЛЮ, ЧТО НЕНАВИЖУ

женщина возвращается к себе, ее жизнь начинает меняться. Иногда меняется и партнер, а иногда она осознает, что с этим человеком ей больше не по пути. Но в любом случае она становится центром своей системы координат.

Я не просто верю — я знаю,
что исцеление возможно

Я вижу это каждый день: в глазах тех, кто раньше плакал от отчаяния, а теперь смеется от радости. В историях тех, кто жил в тени, а теперь строит бизнес, реализуется, путешествует. В сообщениях: «Анна, я приняла решение уйти. Страшно. Но я выбрала себя». Или в других: «Мы остались вместе, но теперь это совсем другие отношения».

Я верю в силу осознанности. В силу выбора. В силу маленьких шагов. И я точно знаю: созависимость — это не крест, а вызов.

ЧАСТЬ 2

Созависимость в нашей жизни: как она формируется

16+

Анна Баранова

Я так тебя люблю, что ненавижу

Как избавиться от любовной зависимости

Выпускающий редактор	<i>Галина Логвинова</i>
Ответственный редактор	<i>Вера Малышкина</i>
Дизайнер обложки	<i>Светлана Заматевская</i>

RU Я так тебя люблю, что ненавижу. Как избавиться от любовной зависимости.

Формат: 60х90/16. Тираж 3 000 экз. Заказ №
Издатель и изготовитель: ООО «Феникс». Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл., г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Изготовлено в России. Дата изготовления: 06.2026. Срок годности не ограничен.
Отпечатано в ООО «Экопейпер».

Юр. адрес: 420073, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Аделя Кутуя, дом 82, помещение 209.
Адрес местонахождения: 420073, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, Проспект Ямашева, 36 Б.

KZ Сені сүйгенім сонша, жек көруге мәжбүрмін. Махаббат тәуелділігінен қалай құтылуға болады.

Форматы: 60х90/16. Таралымы 3 000. Тапсырыс №
Баспагер және дайындаушы: «Феникс» ЖШҚ. Заңды және нақты мекенжайы: 344011, Ресей, Ростов обл., Дондағы Ростов қ., Варфоломеев к-сі, 150 үй. Тел./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Ресейде дайындалған. Дайындалған күні: 06.2026. Жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Басылды «Экопейпер» ЖШС.

Заңды мекенжайы: 420073, Ресей, Татарстан Республикасы, Казан, көш. Адела Кутуя, 82 корпус, 209 бөлме. Орналасқан жері: 420073, Ресей, Татарстан Республикасы, Казан қаласы, Ямашев даңғылы, 36 Б.

BY Я так цябе люблю, што ненавіджу. Як пазбавіцца ад любоўнай залежнасці.

Фармат: 60х90/16. Тыраж 3 000. Заказ №
Выдавец і вытворца: ТАА «Фенікс». Юр. і факт. адрас: 344011, Расія, Растоўская вол., г. Растоў-на-Доне, вул. Варфаламеева, д. 150. Тэл./факс: (863) 261-89-65, 261-89-50.
Выраблена ў Расіі. Дата вырабу: 06.2026. Тэрмін прыдатнасці не абмежаваны.
Надрукавана ў ТАА «Экопейпер».

Юр. адрас: 420073, Расія, Рэспубліка Татарстан, г. Казань, вул. Адэля Кутуя, дом 82, памяшканне 209.
Адрас месцазнаходжання: 420073, Расія, Рэспубліка Татарстан, г. Казань, Праспект Ямашава, 36 Б.