

Психолог Полина Гавердовская.
Как строить отношения с теми, кто вам дорог

ПОЛИНА ГАВЕРДОВСКАЯ

клинический психолог,
гештальт-терапевт

СТРАДАЮ,
НО
ОСТАЮСЬ

ВОРКБУК, который поможет
осознать свою свободу и выбрать себя

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Г12

Гавердовская, Полина.

Г12 Страдаю, но остаюсь : воркбук, который поможет осознать свою свободу и выбрать себя / Полина Гавердовская. — Москва : Эксмо, 2026. — 208 с. — (Психолог Полина Гавердовская. Как строить отношения с теми, кто вам дорог).

ISBN 978-5-04-214067-9

«Страдаю, но остаюсь» — фраза, знакомая каждому, кто столкнулся с созависимыми отношениями. Но осознать проблему — лишь первый шаг. Следующий и самый важный — начать действовать.

Воркбук Полины Гавердовской, гештальт-терапевта и автора одноименного бестселлера, поможет перейти от понимания к реальным изменениям. Вы научитесь распознавать признаки созависимости, понимать свои эмоции и слышать сигналы тела, чтобы в конечном итоге вернуть себе свободу и право выбора. Выбирать то, что лучше для вас.

Внутри:

- 25 упражнений и идей для эмоциональной, телесной и невербальной рефлексии;
- опросники и инструкции для индивидуальной и групповой работы;
- QR-коды с эксклюзивными дополнительными материалами.

Воркбук будет полезен всем, кто столкнулся с любыми формами созависимости, и тем, кто хочет построить здоровые отношения с собой и другими.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-214067-9

© Гавердовская П., текст, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ЧАСТЬ НУЛЕВАЯ. О СОЗАВИСИМОСТИ	13
Кто я?	14
Шесть причин изучать созависимое поведение	16
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. КАК УСТРОЕН ВОРКБУК?	33
Как пользоваться воркбуком?	37
Как и зачем работать в психологических группах?	39
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. РАЗВИТИЕ ТЕЛЕСНОЙ РЕФЛЕКСИИ. ПОНИМАНИЕ НЕВЕРБАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ	47
Телесные карты эмоций Лаури Нумменмаа	50
Соматические маркеры Антонио Дамасио	61
Пол Экман — человек, который научил мир читать эмоции	72
Невербальная коммуникация. Концепция трехмерного психологического пространства А. Я. Бродецкого	83
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ПЕНТАДА СОЗАВИСИМОСТИ: СТЫД, ВИНА, ОТВРАЩЕНИЕ, ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ	97

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ЗЛОСТЬ, АУТОАГРЕССИЯ И АВТОНОМНОСТЬ	127
Созависимость и виктимная идентичность	138
ЧАСТЬ ПЯТАЯ. ЛЮДОЕДЫ СРЕДИ НАС	151
Как понять, что твой партнер психопат? Метод Джексона Маккензи	162
Как безопасно уйти от психопата?	169
ЧАСТЬ ШЕСТАЯ. ТЫ И ТВОЕ СЧАСТЬЕ	175
Можно ли измерить счастье?	177
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	191
ИСТОЧНИКИ	192

ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда ощущение и осознание соединяются, начинается исцеление.

Даан ван Баален

МОЯ КНИГА «СТРАДАЮ, НО ОСТАЮСЬ» ВЫШЛА В 2024 ГОДУ И БЫЛА задумана как самостоятельный практикум. Поэтому она прекрасно работает и без воркбука. Однако именно благодаря моим читателям и поддержке издательства «Бомбора» появился воркбук. Он более детально и глубоко закрывает практические вопросы, освещенные в книге, — работу с чувствами, телесную, эмоциональную и невербальную рефлексия, безопасность и многие другие проблемы. Воркбук — чисто практическая книга. Однако он содержит достаточное количество теоретических углублений в тему созависимости и эмоциональной зависимости, чтобы у вас не оставалось вопросов без ответов про понятия, концепции и термины.

Эмоциональная зависимость, созависимость — тема, которая многих волнует. Как жить, когда твой близкий болен зависимостью (алкогольной, игровой и т. д.)? Как сохранить себя и свою жизнь? А есть ли специфика переживания созависимости, если твой партнер ничем таким и не болен? Просто хронически неверен? Просто агрессивен? Просто он... психопат? Разговор о созависимости всегда приходит к одним и тем же вопросам, вне зависимости от того, кто ваш партнер и каков он. Вот лишь неполный список этих вопросов:

- Как не путать свои потребности с потребностями своего партнера/своих близких?
- Как принять тяжелое решение, связанное с разводом/расставанием, если ваш партнер болен любой из зависимостей?
- Как сохранять себя в сложных отношениях?

- Как понять — это любовь или созависимость?
- Как отвечать себе на вопросы: «а для меня это нормально?», «а мне это подходит?», «когда наступит мой предел терпения?», «как мне научиться отказываться?», «как научиться говорить о своих желаниях?», «как говорить с близкими, чтобы быть услышанным?», «как уйти, если отношения себя исчерпали?» или «как остаться, но уже на своих условиях?», «как спастись от домашнего насилия, ведь, если я уйду, никто не будет так заботиться о нем/ней, как я?», «когда уходить, если оставаться невыносимо?» (...)

Созависимость, эмоциональная зависимость — это склонность обслуживать других людей, тенденция привязываться к тем, кто нуждается в особом внимании, опеке и заботе, кто требует эмоционального (и не только) обслуживания. Созависимость — это отказ от себя и огромные трудности с тем, чтобы начать себя слышать и понимать. В известном смысле созависимость — достаточно характерная черта русской/советской/российской культуры, поэтому пересматривать некоторые наши бессознательные привычки и паттерны бывает очень и очень сложно (неважно, мужчина вы или женщина). И делать это приходится достаточно регулярно.

Одна из главных целей психологической работы с созависимостью — вернуть себе право выбирать. Не потребовать чего-то или отказаться от всего. Не «помириться или поссориться». Не «дать или не дать сдачи». Не «уйти или остаться», а стать тем человеком, который снова (или впервые в жизни) может выбирать: что делать и что не делать дальше. Выбирать, что для него действительно лучше. Выбор — доступная роскошь. Поверьте, даже в самых сложных жизненных обстоятельствах у нас всегда есть выбор. И исцеление от созависимости — это восстановление способности этот выбор видеть и совершать. Это возможно. Об этом моя книга «Страдаю, но остаюсь» и об этом воркбук.

С тех пор как вышла книга, я читаю много ваших отзывов о ней. Книгу хвалят за практичность и большое количество эффективных упражнений по работе с созависимыми состояниями. Также я порой слышу, что люди иногда вынуждены прерывать чте-

ние из-за того, что переполняются сильными чувствами. Специально в помощь для таких ситуаций напоминаю вам упражнение, которое поможет успокоиться и вернуться в равновесие. Оно называется «Центрирование». Будем считать его базовым для работы с моим воркбуком. Я буду часто напоминать о нем. Пожалуйста, не пожалейте времени, освойте его один раз, чтобы вы могли в любой момент помочь себе.

УПРАЖНЕНИЕ 0

ЦЕНТРИРОВАНИЕ

Цель: вернуть себя в состояние равновесия через заземление и восстановление контакта с телом.

Время выполнения: 5—20 минут (сколько у вас есть).

Что понадобится: тихое место.

ИНСТРУКЦИЯ

Садитесь удобно. В каком состоянии сейчас тело, которое сидит на этом стуле? Проследите за тем, чтобы ваши стопы целиком стояли на полу. Осознайте свое дыхание. Все ли хорошо с ним? Если вам немного не по себе, тревожно или вы взволнованы, лучше концентрироваться не на дыхании, а на точках опоры: спина, стопы, ягодицы.

Заметьте свои точки опоры. Сюда же мы возвращаемся, если осознаем, что мысли увели наше внимание от тела в этом упражнении. Заметьте свое лицо и те места, где оно напряжено. Представьте себе свое лицо снаружи. Направьте выдох в места напряжения. Почувствуйте свою улыбку изнутри, попробуйте увидеть себя улыбающимся. Почувствуйте, какое внутри пришло состояние или эмоция. Может быть, приходит какая-то фраза? Запишите ее после окончания эксперимента, она нам еще пригодится.

Теперь, когда подготовительная часть упражнения завершилась, с закрытыми глазами представьте себе, что от головы до потолка у вас тянется шелковая нить, которая держит вас. Рисуем мысленно контур тела: как будто позади вас лист бумаги и на нем возникает ваш силуэт. Это ваши телесные границы. Чем сильнее для вас опасность слияния (или если вы дезинтегрированы, разобраны), тем толще рисуем контур тела. Для увеличения самоподдержки можно визуализировать вертикальную телесную ось. При вдохе вы как бы поднимаетесь по ней, при выдохе опускаетесь. Дышите внутри своих границ, это также помогает их осознанию. Запишите в тетрадь все, что вас удивило во время этого упражнения. Возвращайтесь к этой практике всегда, когда вам требуется:

- собраться с мыслями;
 - успокоиться;
 - пережить чью-то атаку;
 - принять важное решение, которое не ждет;
 - прервать психологическую практику/упражнение, которое пошло не так, как задумано.
-

Напоминаю: упражнение «Центрирование» — это наша база. Оно прекрасно подходит как для восстановления контакта с самим собой перед началом более сложных упражнений, так и для того, чтобы успокоиться по завершении других упражнений, собираясь для иных занятий. Вы также можете делать упражнение «Центрирование» перед началом работы вашей психологической группы. Подробнее о том, как работать в таких группах, — позже.

ЧАСТЬ НУЛЕВАЯ

О СОЗАВИСИМОСТИ

КТО Я?

МЕНЯ ЗОВУТ ПОЛИНА ГАВЕРДОВСКАЯ, ПО ОБРАЗОВАНИЮ Я КЛИНИЧЕСКИЙ психолог, окончила МГУ им. Ломоносова в 1999 году. Несмотря на рождение детей, я работала по специальности почти без перерывов. За последние двадцать пять лет непрерывно училась дополнительно: у российских и зарубежных психологов, психотерапевтов, психиатров, медиаторов, профайлеров и других. Я — гештальт-терапевт, супервизор, ведущий тренер программы «Московский Гештальт Институт», более двадцати лет преподаю гештальт-терапию — основное направление, в котором и практикую. Проще всего меня охарактеризовать в цифрах:

- более 10 000 часов с клиентами, супервизантами;
- более 800 часов личной терапии;
- более 25 лет психологической практики;
- более 20 лет преподавания гештальт-терапии;
- более 20 сертификатов и дипломов о дополнительном образовании;
- более 12 лет руковожу своим психологическим центром;
- я автор пяти книг, последняя из них («Страдаю, но остаюсь») — бестселлер издательства «Эксмо» 2025 года, продана тиражом более 50 000 экземпляров. Воркбук по этому бестселлеру вы сейчас читаете.

За последние пятнадцать лет интереса к теме созависимости я работала с очень многими людьми. Организовала и провела десятки длительных и коротких программ обучения гештальт-терапии, интенсивов и тренингов, лекций и шаттлов, выступала на российских и международных конференциях, а мой длительный спецкурс по работе с созависимостью в Программе Московского Гештальт Института прошли уже более 120 человек. Наверное, я закончу свое представление. Давайте двигаться дальше.