

«ПСИХОЛОГИЯ ПО-РУССКИ»

Марина Гогужева

С ТОБОЙ МЕНЯ НЕТ

Книга-инструкция по выходу
из нездоровой привязанности
и повышению самооценки

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Г58

Гогуева, Марина Маджитовна.

Г58 С тобой меня нет : книга-инструкция по выходу из нездоровой привязанности и повышению самооценки / Марина Гогуева. — Москва : Эксмо, 2024. — 272 с. — (Психология по-русски).

ISBN 978-5-04-199898-1

Нарушение личных границ. Необходимость заслужить любовь. Тотальный контроль. Полное растворение в партнере. И это далеко не полный список признаков созависимых отношений.

В книге популярный психолог Марина Гогуева дает подробное объяснение, почему вы впадаете в нездоровую привязанность, как распознать абьюзера и отпустить отношения, которые давно не приносят радости. А еще предлагает план, с помощью которого вы найдете опору в себе и сможете выстроить личные границы с окружающими.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

- © Гогуева М.М., текст, 2023
- © Балуков А.А. @andyublik, иллюстрация на обложке, 2024
- © Осипов И.В., каллиграфия на обложке, 2024
- © Шиманов А.В., шрифт на обложке, 2024
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-199898-1

*Посвящается тем, кто решил начать
управлять своей жизнью*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
--------------------	---

ЧАСТЬ I

ЧТО ТАКОЕ СОЗАВИСИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Глава 1. ОГОНЬ И ЛЁД: КАК РАСПОЗНАТЬ СОЗАВИСИМОСТЬ	17
Глава 2. Я ЗА НИМ, ОН ОТ МЕНЯ. СО- И КОНТРЗАВИСИМЫЕ ПОЗИЦИИ В ОТНОШЕНИЯХ	35
Глава 3. КТО РИСКУЕТ ОКАЗАТЬСЯ В СОЗАВИСИМОСТИ	39
Глава 4. КАК РАЗВИВАЮТСЯ СОЗАВИСИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ	56

ЧАСТЬ II

ПОЧЕМУ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ УЙТИ

Глава 1. ЖАЖДА ОДОБРЕНИЯ. КРЮЧОК – БЫТЬ ХОРОШЕЙ	73
Глава 2. НЕОСОЗНАВАНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ. КРЮЧОК – ЧУВСТВО ВИНЫ	80
Глава 3. НЕУМЕНИЕ ОТКАЗЫВАТЬ. КРЮЧОК – БЫТЬ УДОБНОЙ	86
Глава 4. СТРЕМЛЕНИЕ ЗАСЛУЖИТЬ ЛЮБОВЬ. КРЮЧОК – НИЗКАЯ САМООЦЕНКА	92

Глава 5. ВНУТРЕННЕЕ ПОДСТЁГИВАНИЕ. КРЮЧОК – САМОКРИТИЧНОСТЬ	104
Глава 6. НЕУДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ. КРЮЧОК – ВТОРИЧНЫЕ ВЫГОДЫ	110
Глава 7. ЖЕРТВА-ТИРАН-СПАСАТЕЛЬ	124
Глава 8. ВЕРЮ ЕГО ОБЕЩАНИЯМ, НЕ ВЕРЮ СЕБЕ	147
Глава 9. АБЬЮЗЕР У ПСИХОЛОГА	171

ЧАСТЬ III

КАК ВЫЙТИ ИЗ СОЗАВИСИМОСТИ

Глава 1. ОТПУСКАЕМ ОТНОШЕНИЯ	187
Глава 2. КАК СПРАВИТЬСЯ С СОЦИАЛЬНЫМ ДАВЛЕНИЕМ	227
Глава 3. КАК СНОВА НЕ ВПАСТЬ В СОЗАВИСИМОСТЬ И НАЙТИ ОПОРУ В СЕБЕ	251
Заключение	267
Благодарности	270

ВВЕДЕНИЕ

«Ты только познакомились, но будто знали друг друга всю жизнь. Он сказал, что не задумывался о семье до встречи со мной и что ни с кем раньше не проводил столько времени вместе», — так начинаются не истории любви, а истории страданий, одиночества и созависимых отношений¹. То, что вначале кажется сказкой и благословением судьбы, оборачивается многолетним кошмаром:

— *Да кому ты нужна!*

— *Ты опять всё испортила!*

— *Если бы ты не выносила мне мозги, я бы тебе не изменял.*

Манипуляции, обесценивание, газлайтинг², обвинения, эмоциональные качели должны были бы

¹ Созависимые отношения в контексте книги означают нездоровую привязанность и эмоциональную зависимость, когда один человек теряет самодостаточность или автономию.

² Форма психологического насилия, при которой манипулятор отрицает произошедшие факты, пытаясь заставить жертву сомневаться в собственных воспоминаниях и изменяя ее восприятие реальности.

сделать созависимые отношения невыносимыми, но тогда почему они длятся годами, а то и всю жизнь?

— *Мне было стыдно рассказать близким, что происходит.*

— *Вначале у нас были идеальные отношения. Поэтому я ждала, что скоро всё наладится и будет как раньше.*

— *Он такой беспомощный. Я не могла его бросить. Я бы себе этого не простила.*

— *Я думала, что спасаю свою семью, а сдаются только слабаки.*

Самое сложное в созависимых отношениях — признать, что они именно созависимые. Не временная трудность, не кризис, не «я всё исправлю, и будет как раньше» (или «он исправится, всё будет как раньше»), а разрушительная и нездоровая связь. Неправильно жить в иллюзии «потерплю и наладится», нужно встретиться с реальностью и понять: «Я в опасности, надо что-то менять».

Еще одна сложность, с которой сталкиваются те, кто хочет выйти из созависимости, — неуверенность в себе и социальная изоляция. Когда изо дня в день приходится слушать, какая ты не такая и всё портишь, никому не нужна и ноль без палочки, невольно засомневаешься в себе. Особенно если эти фразы говорит любимый человек, который ещё недавно дарил цветы и хотел жениться, был прекрасным принцем, пока «я всё не испортила». Согласитесь, трудно представить, как ноль без палочки гордо хлопает дверью и уходит навстречу светлому будущему. Ско-

рее оправдывается за своё поведение и радуется, что его всё ещё не бросили.

Чтобы не объяснять близким, откуда синяки и почему в очередной раз не можешь встретиться с подругами, не слушать их «клевету» на прекрасного принца и не прятать глаза в ответ на «У тебя точно всё в порядке?», приходится отдаляться.

Без поддержки, внешней и внутренней, решиться на перемены довольно сложно. Первой помощью себе может стать прочтение этой книги и выполнение упражнений, которые я в ней рекомендую. За 15 лет практики и семейного консультирования я собрала десятки примеров, которые могут напомнить вам вашу жизнь. Это значит, что проблема созависимых отношений в психологии хорошо проработана. И если вам кажется, что у вас всё будет по-другому — партнёр изменится, и вы заживёте душа в душу, — скорее всего, вам кажется.

Долго вкладываться в отношения и признать, что ничего не вышло, как минимум неприятно. Поэтому, читая книгу, можно почувствовать сопротивление: «Бред какой-то. Ничего не понятно, и вообще эти психологи жизнь только по учебникам знают. Их советы в реальности работать не будут». И так думать — ваше право. Только изменится ли что-то? Готовы ли вы к тому, что быть в созависимых отношениях — это ваша жизнь и так будет всегда? Хотите ли вы этого? Предположу, что нет. Иначе вы бы не купили эту книгу.

Как взять из неё максимум? Договоритесь с собой на эксперимент — примерить все гипотезы к себе

и допустить на время, что это действительно о вас. Выполнить все практики и заметить изменения. Я не просто так написала «заметить изменения». Когда мы в состоянии ноль без палочки, то автоматически пропускаем доказательства того, что мы на что-то способны. Будет хорошо, если вы найдёте себе бадди — приятельницу, которая будет в курсе вашей работы по выходу из созависимой позиции и начнет отмечать ваши изменения. Это поможет укрепить веру в себя. Со временем вы научитесь самостоятельно отслеживать трансформацию в своём мышлении, поведении и самочувствии.

С помощью книги вы:

- научитесь распознавать манипуляции;
- перестанете поддаваться внушениям, а начнёте придерживать своего мнения о себе;
- перестанете быть жертвой и возьмете пульт управления жизнью в свои руки;
- поймете, как выйти из созависимости с минимальными потерями.

Будет ли эффективна книга без психотерапии?

Терапию, если она необходима, не заменить. Но после многолетней активной практики могу сказать, что самостоятельная работа клиента помогает задать вектор, понять свои истинные желания, отказаться от того, что не подходит, преодолеть страхи и обрести уверенность. Когда вы делаете что-то сами и видите результаты, вы находите опору в себе и понимаете, на что способны. На этой идее я построил

ла свой email-курс по созависимым отношениям — участники читали теорию, выполняли практическое задание, получали результат и писали: «Марина, я смогла. Сама!» Нет, это не реклама курса, в продаже его нет, а опыт нескольких сотен человек — есть. Надеюсь, вы захотите к ним присоединиться.

Я считаю самостоятельную работу особенно важной в теме созависимых отношений. Она помогает вернуть контроль над ситуацией, стать увереннее и не пытаться построить созависимые отношения с тем, кто помогает вам с чем-то справиться: психологом, подругой, тьютором онлайн-курса.



Самостоятельная работа – отличная прививка от позиции жертвы, которая и мешает прервать нездоровую привязанность.

Чаще всего ко мне обращаются женщины. 95% моих подписчиков в Instagram¹ тоже женщины. И именно женщины присылали мне истории своих отношений для этой книги. Поэтому здесь я обращаюсь к ним и привожу примеры о них. Хотя в роли созависимого партнёра может быть и мужчина.

Книга устроена как инструкция — сначала мы разберём механизм созависимых отношений, а потом я приведу практические приёмы, эффективность

¹ Деятельность Instagram и Facebook признана экстремистской и запрещена на территории России.

которых проверена моими клиентами. Эти приёмы принесут результаты, только если их применять, иногда не по одному разу. Просто от прочтения эффекта не будет. Да, возможно, в мыслях что-то изменится, но поведенческие привычки останутся прежними. Поэтому очень важно именно практиковаться, а не тешить себя надеждой на чудодейственный эффект. Сколько бы вы ни читали о том, как водить машину, без практики вождения одной лишь силой мысли автомобиль с места не сдвинуть. И если вы готовы подключить взрослую часть своей личности, то приступайте. Успехов!

ЧАСТЬ I

**ЧТО ТАКОЕ
СОЗАВИСИМЫЕ
ОТНОШЕНИЯ**

