МАТЕРИАЛ ПО ИССЛЕДОВАНИЮ СВОЕГО СОСТОЯНИЯ И ПОИСКУ ВНУТРЕННИХ ОПОР

Созависимость: как перестать спасать и вернуться к себе

Что стоит за привычкой «спасать», почему контроль не работает и как вернуть фокус на себя

Каждый день вашей жизни наполнен фоновой тревогой, тотальным контролем, бесконечным чувством вины и отчаянными попытками «спасти» дорогого человека. Вы тратите колоссальное количество ресурсов на чужую жизнь, незаметно и полностью теряя при этом свою собственную. Созависимость — не «избыток любви», а сложный психологический феномен и защитный механизм семейной системы.

Даниловская Светлана Валентиновна

Психолог · семейный психолог · супервизор · гештальт-терапевт (МИГТК, EAGT) · терапевт экспрессивными искусствами (EXAT)

Приём: очно в Нижнем Новгороде, ул. Белинского, д. 15 («Место Встречи», вход во дворе дома) и онлайн по всему миру
ИНН 526210005524 · самозанятая, налог на профессиональный доход (НПД) · svetlana-psychologist.spru.site

01 Иллюзия тотального контроля: почему спасательство подкрепляет болезнь

В системно-семейном и гештальт-подходе мы смотрим на семью как на единый живой организм. Когда один элемент системы заболевает зависимостью, остальные вынуждены адаптироваться, чтобы система не разрушилась. Спасательство становится вашим способом справиться с невыносимым страхом и беспомощностью.

Однако внутри созависимых отношений часто разворачивается деструктивный сценарий:

Контроль не работает

Попытки контролировать чужие деньги, контакты, шаги и промилле создают лишь иллюзию безопасности. Зависимость всегда находит лазейку, а контроль забирает ваши последние силы.

Снятие ответственности с зависимого

Когда вы выплачиваете за близкого долги, врете его работодателям, решаете его проблемы с законом и убираете последствия срывов, вы бессознательно лишаете его возможности столкновения с реальными последствиями своей болезни. Без этого столкновения у зависимого человека редко появляется собственный, истинный мотив лечиться.

02 Смена фокуса и отсоединение с любовью

Самый сложный, но необходимый шаг на пути к выздоровлению семейной системы — возврат к себе. Это смена фокуса внимания с вопроса «Что мне сделать, чтобы он бросил пить / употреблять?» на вопрос: «Что происходит со мной прямо сейчас и как мне вернуть авторство собственной жизни?».

В терапии мы работаем над концепцией «отсоединения с любовью». Это означает проведение чёткой психологической границы:

> «Я люблю тебя, но я признаю твое право жить свою жизнь и нести за неё ответственность. Я бессилен перед твоей болезнью, но я больше не буду её обслуживать. Я выбираю заботиться о себе».

Когда вы бережно возвращаете себе право на собственные чувства, границы и отдельность, семейная система начинает меняться. Вы перестаёте бороться со следствиями и начинаете выстраивать прочную внутреннюю опору, которая держится на вас самих, а не на одобрении или трезвости окружающих.

03 Дневник возвращения к себе

Созависимость хорошо поддаётся измерению: считается не только время, но и деньги, силы и внимание, которые уходят на чужую историю. Первый шаг — увидеть это без осуждения и без чувства вины.

Задание 1. Кто живёт за счёт моего ресурса

Выпишите, на кого уходят ваши деньги, время, силы и внимание. Отметьте то, что вы отдаёте «по любви», и то, что вы отдаёте «из страха».

Задание 2. Что я получаю, помогая

Помощь редко бывает бескорыстной. Выпишите, что вы получаете в ответ: ощущение нужности, близость, оправдание собственной любви, чувство, что без вас всё рухнет. Это не приговор — это точка опоры для терапии.

Задание 3. Час для себя

На этой неделе выделите себе один час в день, который нельзя отдать никому: не близкому, не работе, не хозяйственным задачам. Что вы в него делаете? Записывайте каждый день — и отмечайте, как меняется состояние.

Задание 4. Моя граница, которую я не отдаю

Сформулируйте одно предложение-границу в форме «я не буду…». И одно — в форме «я готова / готов делать…». Проверьте, звучит ли оно как отказ, а не как наказание.

Задание 5. Письмо, которое я не пишу

Напишите письмо, которое вы никогда не отправите: близкому человеку или самой себе. Здесь нет верных слов — здесь нет и неправильных. Это способ вернуть собственный голос.

Если нужна помощь срочно

Психологическая работа не заменяет экстренную медицинскую помощь. Если вам или вашему близкому непосредственно угрожает опасность, звоните **112** — скорая помощь, полиция и МЧС. Ниже — бесплатные линии, на которые можно позвонить анонимно.

- **112** — экстренные службы, если есть непосредственная угроза жизни и здоровью.

- **8-800-2000-122** — общероссийский телефон доверия для детей, подростков и родителей: бесплатно, анонимно, круглосуточно. На линии есть и взрослые операторы.
- **8 (495) 989-50-50** — психологическая линия МЧС России: консультация психолога, при необходимости — маршрутизация в медучреждение.
- **8-800-511-74-14** — «Без паники» (МИПИП): бесплатно, анонимно, ежедневно с 9:00 до 21:00, для взрослых от 18 лет.
- **+7 (831) 419-50-00** — приёмное отделение Клинической психиатрической больницы № 1 (Нижний Новгород, ул. Ульянова, 41): очная помощь в кризисе, при необходимости — госпитализация.

Экстренные номера приведены здесь, чтобы они были под рукой в момент, когда искать информацию некогда. Если вы читаете этот материал в острой тревоге — начните с одного звонка, остальное можно отложить.

04 Сообщества взаимопомощи для близких

Созависимость — глубокое, парализующее выгорание нервной системы. Проживать его в изоляции, из-за стыда или вины, крайне разрушительно. На группах взаимопомощи вы найдёте безопасную среду без осуждения.

СООБЩЕСТВО	КУДА ОБРАТИТЬСЯ
Семейные группы Ал-Анон	al-anon.org.ru — содружество для родственников и друзей алкоголиков. Телефон: +7 903 174 75 71, приём звонков с 10:00 до 20:00 (МСК). Членство бесплатное.
Семейные группы Нар-Анон	naranon.ru — сообщество для поддержки близких и родственников наркозависимых. Телефон: +7 985 197-09-60, ежедневно с 10:00 до 22:00.

05 Что посмотреть: транспортация для саморефлексии

Если вы хотите глубже исследовать механизмы созависимости, увидеть себя со стороны и найти силы для возврата к собственной жизни — вот три фильма, которые мы нередко обсуждаем на встречах.

- **«Вернуть Бенджамина»** (2018) — честная драма о том, как материнская гиперопека и иллюзия тотального контроля разбиваются о реальность чужой болезни.

- **«Когда любви недостаточно»** (2010) — история Лоис Уилсон, создательницы Ал-Анон, о том, почему спасение близкого не приносит автоматического счастья.
- **«Обыкновенные люди»** (1980) — глубокая психологическая картина «замороженных чувств», жёстких рамок семейной системы и снятия фасада безупречности.

06 Как это работает в терапии

Моя работа носит психологический характер, она не является медицинской деятельностью. Работа с созависимостью в рамках индивидуальной и системно-семейной терапии — это бережный путь возвращения к вашим истинным чувствам, которые долгое время были «заморожены».

В процессе индивидуальных встреч мы:

- исследуем деструктивные убеждения и сценарии, которые заставляют вас оставаться в роли спасателя;
- учимся замечать и легализовать свои настоящие потребности, бережно отделяя их от чужих ожиданий;
- выстраиваем жёсткие, но безопасные личные границы, возвращая вам право на покой, радость и автономию независимо от внешних условий;
- используем экспрессивные практики искусства (образы, движение, метафору), когда боль и усталость слишком велики, чтобы выразить их обычными словами.

Подробнее о незавершённых задачах развития личности — в моих публикациях: «Взгляд на мир зависимой личности через призму незавершённых задач развития». Часть 1 и Часть 2.

07 Запись на консультацию

Если этот материал отозвался в вас, вы можете обсудить свою ситуацию лично на встрече. Приём проходит очно в центре Нижнего Новгорода (ул. Белинского, 15) и онлайн по всему миру.

Как выбрать формат и что будет на встрече

Этот материал — не программа самопомощи и не замена личной встречи. Он помогает подготовиться: увидеть свою ситуацию со стороны, назвать то, что происходит, и прийти на встречу с опорой. На первой полноценной встрече мы обсуждаем запрос, стоимость и

длительность работы — бесплатных и ознакомительных сессий я не провожу.

Я работаю с созависимостью в индивидуальном и семейном формате. На первой встрече мы обсуждаем запрос, стоимость и длительность работы — бесплатных и ознакомительных сессий я не провожу.

ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ | TELEGRAM | WHATSAPP | САЙТ

Телефон и SMS	+7 903-057-65-95
Telegram	t.me/DASvetalana
WhatsApp	wa.me/79030576595
Сайт	svetlana-psychologist.spru.site
E-mail	chaichina@mail.ru
Приём	ул. Белинского, д. 15, Нижний Новгород («Место Встречи», вход во дворе дома) и онлайн по всему миру

Материал подготовлен в личностно-ориентированном подходе и предназначен для самостоятельного чтения и самопомощи. Он не является медицинским документом, не содержит медицинской диагностики и не заменяет консультацию врача-психиатра, психотерапевта или психолога.

Услуги Светланы Даниловской носят психологический характер: я не ставлю медицинских диагнозов, не назначаю лекарственные препараты и не заменяю врачебную помощь. Любые решения о лечении, обследовании и приёме препаратов принимает профильный медицинский специалист.

Описанные в материале упражнения — приглашение к исследованию, а не медицинская рекомендация. Если во время практики состояние ухудшается, прекратите работу и обратитесь за профессиональной помощью.

Даниловская Светлана Валентиновна · ИНН 526210005524 · самозанятая, налог на профессиональный доход (НПД) · © 2026 · svetlana-psychologist.spru.site