Дарья Щварц

СОЗАВИСИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ

дневник самопомощи

Дарья Шварц

Созависимые отношения: дневник самопомощи

«Автор»
2026

Шварц Д.

Созависимые отношения: дневник самопомощи / Д. Шварц — «Автор», 2026

Этот дневник — практичный инструмент для тех, кто хочет лучше понять себя и справиться с жизненными трудностями без помощи специалиста. Внутри вас ждут структурированные техники, основанные на принципах когнитивно-поведенческой терапии.Как пользоваться: Достаточно выделять 10–15 минут в день, чтобы честно отвечать на вопросы, отслеживать свое настроение и выполнять несложные письменные упражнения.Чем поможет: Дневник научит отслеживать негативные мысли, снижать уровень тревоги, находить опору в сложные моменты и постепенно формировать здоровую привычку заботиться о своем ментальном состоянии.

© Шварц Д., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Дисклеймер 5
Неделя 1: Понимание созависимости и её проявлений 6
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Дарья Шварц
Созависимые отношения: дневник самопомощи

Дисклеймер

Данный дневник самопомощи носит исключительно информационный и поддерживающий характер. Он не является медицинской, психотерапевтической или иной профессиональной помощью и не заменяет консультацию врача, психиатра, клинического психолога или другого квалифицированного специалиста.

Информация и упражнения, представленные в дневнике, предназначены для саморефлексии и дополнительной поддержки. При наличии выраженных симптомов, ухудшении состояния или сомнениях в своём психическом или физическом здоровье рекомендуется обратиться за профессиональной помощью.

Автор(ы) не несут ответственности за возможные последствия самостоятельного использования материалов без консультации со специалистом.

Неделя 1: Понимание созависимости и её проявлений

День 1: что такое созависимость? Изучение признаков и моделей поведения, характерных для созависимых отношений.

Созависимость – это глубокая эмоциональная и поведенческая зависимость от одобрения и контроля, которая заставляет Вас ставить потребности других выше своих собственных. Вы можете чувствовать себя ответственным за счастье, решения и даже за жизнь другого человека, при этом забывая о себе. Это состояние, при котором Ваши чувства, мысли и поступки определяются поведением другого.

Важно понимать, что созависимость проявляется на нескольких уровнях, которые взаимосвязаны и подпитывают друг друга.

Эмоциональный уровень: Вы можете испытывать сильный страх одиночества, чувство вины, стыда или тревоги, когда не можете «помочь» или «спасти» кого-то.

Когнитивный уровень: Ваши мысли постоянно крутятся вокруг другого человека. Вы думаете, что должны предвидеть его желания, решать его проблемы или нести ответственность за его чувства.

Поведенческий уровень: Это проявляется в поведении «спасателя», попытках всё контролировать, неумении говорить «нет» и жертвах, которые Вы приносите ради других.

Анализ признаков созависимости

Это упражнение поможет Вам отследить, как созависимость проявляется лично у Вас. Вспомните недавние ситуации, которые вызывали у Вас дискомфорт, и заполните таблицу, чтобы увидеть, какие из перечисленных признаков в них присутствуют.

Ситуация (где, когда, с кем)

Признаки созависимости (отметьте те, что проявились)

– Попытка всё контролировать – Постоянное одобрение – Страх одиночества – Неумение говорить «нет» – Жертвенность – Чувство вины или стыда – Стремление «спасти» другого – Игнорирование собственных потребностей

– Попытка всё контролировать – Постоянное одобрение – Страх одиночества – Неумение говорить «нет» – Жертвенность – Чувство вины или стыда – Стремление «спасти» другого – Игнорирование собственных потребностей

– Попытка всё контролировать – Постоянное одобрение – Страх одиночества – Неумение говорить «нет» – Жертвенность – Чувство вины или стыда – Стремление «спасти» другого – Игнорирование собственных потребностей

– Попытка всё контролировать – Постоянное одобрение – Страх одиночества – Неумение говорить «нет» – Жертвенность – Чувство вины или стыда – Стремление «спасти» другого – Игнорирование собственных потребностей

– Попытка всё контролировать – Постоянное одобрение – Страх одиночества – Неумение говорить «нет» – Жертвенность – Чувство вины или стыда – Стремление «спасти» другого – Игнорирование собственных потребностей

День 2: Цикл созависимых отношений. Разбор, как формируется и поддерживается замкнутый цикл поведения.

Сегодня мы разберём ключевой механизм, который поддерживает и усиливает созависимое поведение – так называемый **«Цикл созависимых отношений»**. Это замкнутая система, в которой Ваши действия и реакции постоянно подпитывают нездоровую динамику. Понимание этого цикла – это первый шаг к тому, чтобы разорвать его и освободиться.

Цикл работает примерно так:

Потребность другого. Другой человек сталкивается с проблемой или кризисом (например, эмоциональным, финансовым).

Ваше чувство ответственности. У Вас возникает сильное чувство вины или долга, Вы ощущаете, что должны решить эту проблему за него.

Поведение «спасателя». Вы жертвуете своими интересами, временем или ресурсами, чтобы «спасти» другого.

Временное облегчение. Вы чувствуете временное облегчение, потому что выполнили свой «долг» и получили одобрение или временное спокойствие.

Нарастание недовольства. Вы начинаете чувствовать истощение, раздражение, гнев и недовольство, потому что Ваши потребности игнорируются.

Усиление цикла. Другой человек привыкает к Вашему «спасательству», и его проблемы повторяются, а Ваше недовольство растёт. Вы снова чувствуете себя в ловушке.

Этот цикл не даёт Вам почувствовать себя самодостаточным и не позволяет другому человеку научиться нести ответственность за свою жизнь.

Практическое упражнение: Отслеживание своего цикла

Это упражнение поможет Вам наглядно увидеть, как именно этот цикл работает в Вашей жизни. Вспомните недавнюю ситуацию, которая вызвала у Вас дискомфорт, и заполните таблицу.

Компонент цикла

Описание (Что произошло у Вас?)

Ситуация

Опишите конкретную ситуацию, в которой Вы почувствовали необходимость помочь или «спасти» кого-то.

Мысли и чувства

Какие мысли и чувства возникли у Вас в этот момент (например, вина, страх, что человек не справится)?

Поведение

Что Вы сделали, чтобы решить проблему другого (например, взяли на себя его задачу, решили финансовый вопрос)?

Краткосрочный эффект

Какое облегчение Вы почувствовали сразу после?

Долгосрочный эффект

Как это поведение повлияло на Вас и на другого человека в дальнейшем?

День 3: Мои «кнопки созависимости». Выявление личных триггеров, которые активируют созависимое поведение (страх одиночества, чувство вины).

Сегодня мы сосредоточимся на выявлении Ваших личных триггеров. «Кнопки созависимости» – это те конкретные ситуации, слова или действия, которые запускают у Вас сильную потребность «спасать», контролировать или жертвовать собой. Эти триггеры могут быть разнообразны: звонок друга, который снова столкнулся с проблемой; просьба коллеги, с которой он легко мог бы справиться сам; или даже намёк от близкого человека на то, что ему плохо.

Эти «кнопки» часто активируют у Вас чувство вины или страх быть ненужным, что, в свою очередь, заставляет Вас действовать по старой схеме. Осознание этих триггеров – это ключ к тому, чтобы научиться ими управлять, а не просто реагировать на них. Когда Вы знаете, что именно вызывает у Вас созависимое поведение, Вы можете заранее подготовиться и применить техники, которые мы будем изучать.

Важно помнить, что эти триггеры не делают Вас «плохим». Они – просто индикаторы того, что Ваша эмоциональная система реагирует на определённые стимулы. Сегодняшнее упражнение поможет Вам составить свой личный список.

Практическое упражнение: Выявление личных триггеров

Заполните следующую таблицу, чтобы определить Ваши «кнопки созависимости». Постарайтесь быть максимально честными с собой.

Триггер (Ситуация, которая вызывает созависимое поведение)

Уровень желания «спасти» (от 1 до 10)

Почему это вызывает у Вас такую реакцию?

День 4: Техники релаксации. Практикуем дыхательные упражнения для снижения эмоционального напряжения и тревоги.

Сегодня мы переходим от анализа к действию и сосредоточимся на том, как управлять физическими проявлениями созависимости. Созависимость часто сопровождается хроническим напряжением – Вы постоянно находитесь в состоянии готовности «спасать» или контролировать, что истощает Вашу нервную систему. Это состояние постоянного стресса приводит к учащённому сердцебиению, мышечным зажимам и эмоциональному выгоранию.

Техники релаксации помогают разорвать этот цикл, посылая Вашей нервной системе сигнал о том, что Вы в безопасности и можете расслабиться. Регулярная практика этих техник не только помогает в моменты острого стресса, но и снижает общий уровень тревожности, что особенно важно, когда Вы начинаете устанавливать границы и менять своё поведение.

Сегодня мы освоим два простых, но очень эффективных упражнения: **диафрагмальное дыхание** и **прогрессивную мышечную релаксацию**.

Практическое упражнение: Техники релаксации

Техника

Пошаговая инструкция

Диафрагмальное дыхание

1. Положение. Сядьте или лягте удобно. Положите одну руку на живот, а другую на грудь. **2. Вдох.** Медленно вдыхайте через нос, чувствуя, как живот поднимается. Рука на груди должна оставаться неподвижной. Вдохните на счёт 4. **3. Выдох.** Медленно выдыхайте через рот, надув щёки, как будто дуете в соломинку. Почувствуйте, как живот опускается. Выдыхайте на счёт 6. **4. Повторение.** Продолжайте делать 5-10 таких циклов.

Прогрессивная мышечная релаксация

1. Напряжение. Начните с правой руки. Сожмите кулак как можно сильнее, напрягите мышцы предплечья и плеча. Держите напряжение 5 секунд. **2. Расслабление.** Резко рас-

слабьте все мышцы руки, почувствуйте, как напряжение уходит. Отдохните 10 секунд. **3. Продолжение.** Повторите то же самое с левой рукой. Затем переходите к другим частям тела: лицу (сжатие глаз, губ), шее, плечам, груди, животу, ногам. Напрягайте каждую группу мышц по очереди, а затем полностью расслабляйте.

День 5: Мои «жертвы». Изучение того, чем приходится жертвовать ради других и как это влияет на вас.

Сегодня мы продолжим наш анализ созависимого поведения, но уже под другим углом. Мы поговорим о том, чем Вы жертвуете ради других, и почему это так важно осознать. В созависимых отношениях Вы часто ставите потребности другого человека настолько высоко, что Ваши собственные интересы, желания и даже благополучие отходят на второй план. Это может проявляться в самых разных формах: Вы отказываетесь от своих хобби, чтобы провести время с близким человеком, жертвуете финансовым благополучием, чтобы «спасти» его, или отказываетесь от своего мнения, чтобы избежать конфликта.

Такое поведение может казаться благородным, но на самом деле оно приводит к глубокому чувству неудовлетворённости, истощению и обиде. Оно подрывает Вашу самооценку и лишает Вас возможности развиваться как самостоятельная личность. Цель сегодняшнего дня – научиться распознавать эти «жертвы». Просто заметьте их, как если бы Вы были сторонним наблюдателем. Это первый шаг к тому, чтобы вернуть себе право на собственную жизнь.

Практическое упражнение: Отслеживание своих «жертв»

Это упражнение поможет Вам отделить то, что Вы делаете по своей воле, от того, что Вы делаете из чувства долга или вины. Вспомните три ситуации из последних дней, где Вы пошли на уступки, и заполните таблицу.

Ситуация
Чем я пожертвовал?
Что я при этом чувствовал?
Каковы были мои истинные желания?

День 6: Дневник чувств и реакций. Начинаем вести записи, чтобы отслеживать эмоции и реакции в отношениях.

Сегодняшнее задание – это практическое продолжение всего, что мы делали на этой неделе. Ведение дневника чувств и реакций – это один из самых эффективных инструментов, который поможет Вам стать настоящим исследователем своего собственного опыта.

Дневник позволяет **систематизировать** Ваши наблюдения. Вы начинаете видеть закономерности: какие именно ситуации вызывают у Вас созависимое поведение, какие мысли и эмоции при этом возникают, и какое поведение Вы выбираете. Когда Вы записываете всё это, Ваши переживания перестают быть чем-то хаотичным и непонятным. Вы начинаете видеть чёткую связь между мыслями, чувствами и действиями. Это, в свою очередь, даёт Вам ощущение контроля и становится надёжной основой для дальнейших изменений.

Начните вести этот дневник сегодня и постарайтесь заполнять его каждый раз, когда Вы сталкиваетесь с ситуацией, вызывающей дискомфорт или созависимое поведение. Это упражнение требует честности и дисциплины, но именно оно станет фундаментом для всех следующих шагов.

Практическое упражнение: Ведение дневника

Используйте следующую таблицу для записи своих наблюдений в течение сегодняшнего и последующих дней.

Дата и время

Ситуация (где, с кем)
Мои чувства (уровень от 1 до 10)
Мои мысли
Моё поведение

День 7: Подведение итогов. Анализируем записи за неделю, отмечаем первые наблюдения.

Вы проделали большую и очень важную работу, заложив фундамент для всех будущих изменений. На протяжении этих семи дней Вы не просто узнали, что такое созависимость, но и начали активно исследовать её проявления лично у Вас. Вы выявили свои **«кнопки созависимости»**, попробовали первые **техники релаксации** и, самое главное, начали вести **дневник чувств и реакций**.

Сегодняшняя задача – проанализировать все записи, которые Вы сделали. Просмотрите свой дневник и записи из предыдущих дней, чтобы увидеть полную картину. Обратите внимание на повторяющиеся мысли, эмоции и поведенческие реакции. Заметьте, в каких ситуациях Ваша потребность «спасать» проявляется сильнее всего, а в каких – слабее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.