

МАРИНА ГОГУЕВА

психолог, кандидат психологических наук

С ТОБОЙ МЕНЯ НЕТ

КНИГА-ИНСТРУКЦИЯ

по выходу из нездоровой
привязанности и повышению
самооценки

Хиты саморазвития

Марина Гогужева

**С тобой меня нет. Книга-
инструкция по выходу из
нездоровой привязанности
и повышению самооценки**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Гогуева М.

С тобой меня нет. Книга-инструкция по выходу из нездоровой привязанности и повышению самооценки / М. Гогуева — «Эксмо», 2026 — (Хиты саморазвития)

ISBN 978-5-04-243505-8

«Потерплю и наладится», «Я его спасу», «Он просто очень занят на работе...». Все это типичные оправдания отношениям, которые вначале казались сказкой, но быстро превратились в эмоциональные качели. В этой книге Марина Гогуева, психолог с 15-летним опытом и бизнес-супервизор, рассказывает, почему бить посуду, а потом страстно мириться — это не любовь, а созависимость и как после травматичной связи вернуть себе себя. Эта книга предлагает: - план, по которому развивается нездоровая привязанность; - 60 скрытых выгод, получаемых в отношениях с абьюзером; - типы личностей, склонных впадать в созависимость; - 6 крючков, которые не дают вам разорвать связь; - пошаговую инструкцию по выходу из отношений. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-243505-8

© Гогуева М., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Введение	6
Часть 1	8
Глава 1	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Марина Маджитовна Гогуева
С тобой меня нет
Книга-инструкция по выходу
из нездоровой привязанности
и повышению самооценки

Посвящается тем, кто решил начать управлять своей жизнью

© Гогуева М. М., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Введение

«Мы 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 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. Скорее 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, может возникать 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

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

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

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 придерживаться 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 построила 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 Instagram³ 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 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!

³ Деятельность Instagram и Facebook признана экстремистской и запрещена на территории России.

Часть 1

Что такое созависимые отношения

Из этой части вы узнаете:

- как распознать созависимость;
- какие люди чаще всего строят нездоровую привязанность;
- что такое со- и контрзависимая позиции;
- по каким этапам развиваются созависимые отношения.

Глава 1

Огонь и лёд: как распознать созависимость

На третьем курсе университета я впервые пошла к психологу, чтобы до получения диплома выдрессировать своих тараканов и не наградить ими клиентов. Типичная хорошая девочка вместо ожидаемой похвалы получила щелчок по носу. Оказалось, что моя великая и безответная любовь на всю жизнь (спойлер: нет) никакая не великая, не одна на миллион и даже не любовь вовсе, а созависимость! Представляете? Да что она понимает в любви, эта психолог? Просто не сдержала свою зависть. Вот отхожу положенные по контракту ещё девять сессий для получения сертификата и больше ни ногой.

После десятой индивидуальной сессии я отходила ещё 50 групповых. К тому моменту великая любовь растворилась вместе с иллюзиями, сахарной пудрой на полушариях и тремя студенческими годами. Я получила диплом психолога, поступила в аспирантуру и сама стала разрушительницей таких «любовей». Выслушивая своих клиенток (реже – клиентов), множество раз поблагодарила своего первого психолога за отрезвляющий щелчок. Ведь моя гранд-любовь не вышла за пределы девичьих мечтаний, бесконечных совещаний с подругами и напеваний «Только мысли все о нем и о нем». Как говорится, спасибо, Господи, что взял деньгами (за психотерапию).

Героини моей книги – реальные женщины, для которых псевдолюбовь обернулась не только разбитыми иллюзиями, но и тарелками, лицами, жизнями. Вместе с душевными страданиями они пережили ещё и по-настоящему опасные ситуации, справились с ними, собрали себя по кусочкам и поделились своим опытом. Я благодарю их всех за открытость и смелость и верю, что эти истории помогут кому-то уберечь себя, а кому-то – свою дочь от мучений нездоровой привязанности и вечного ожидания счастья, которое никак не приходит.

Если вы читаете эту книгу, значит, подозреваете, что с вашей гранд-любовью что-то не так. Как же отличить любовь от созависимости?

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.