



**Ловушки
зависимости.**

Светлана Харламова

**Ловушки зависимости:
мой путь к свободе**

«Автор»

2026

Харламова С.

Ловушки зависимости: мой путь к свободе / С. Харламова —
«Автор», 2026

Иногда только взгляд со стороны может помочь осознать, что мы в плену собственных зависимостей. От людей, авторитетов, работы, чужого мнения соцсетей или даже своего собственного мозга. До 40 лет жизнь автора казалась идеальной картиной, тщательно выписанной чужой рукой и одобренной окружающими. Но под этим безупречным фасадом скрывалась горькая правда: она была в ловушке. Если вы ловите себя на мысли, что постоянно ищете одобрения, боитесь сказать «нет», ставите чужие интересы выше своих, терпите токсичные отношения или теряете себя в бесконечной гонке за успехом и внешним благополучием - эта книга для вас. Внутренняя трансформация автора - это доказательство того, что освобождение возможно, а ваша истинная свобода ближе, чем кажется. Если она смогла, то сможете и вы.

© Харламова С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Светлана Харламова

Ловушки зависимости: мой путь к свободе

Глава 1

ГЛАВА ПЕРВАЯ

САМАЯ ТЕМНАЯ НОЧЬ-ПЕРЕД РАССВЕТОМ

В первом часу ночи, только что с поезда, вернувшись с январских каникул, мы с детьми стояли перед запертой дверью нашей квартиры и гадали: наш папа спит- таки пьяный, как это часто бывало, или все-таки что-то случилось? О самом плохом думать не хотелось, поэтому мы долго стучали и звонили, стараясь не особо будить соседей.

Трехлетней Верочке наш шум не помешал заснуть у меня на руках. Когда через полчаса из квартиры не донеслось ни звука, я поняла, что нужно что-то делать. Под лестницей я нашла нашу старую коляску, положила туда ребенка. Позвонила в службу, которая вскрывает двери. У нас сложная сейф-дверь, и она была закрыта изнутри. Пришлось повозиться, чтобы ее открыть.

...Муж лежал одетым на правом боку, на полу между диваном и журнальным столиком, вокруг были разбросаны пустые бутылки. Телефон лежал поодаль, на письменном столе на зарядке и до него не дотянуться... Правая рука была опухшей, я поскорее расстегнула манжету рубашки... Запах...о нем лучше не вспоминать. Скорее всего, в таком состоянии муж лежал уже пару суток...

Дальше была скорая. Минут пятнадцать я бегала по соседям, чтобы найти хотя бы двоих мужчин вынести мужа на носилках. Именно скорая сразу же определила инсульт.

Утром этого же дня мы с Верой сдавали анализы: после выходных у младшей дочки должна была быть плановая операция. И я бегала собирала документы и анализы, ещё и на Ковид(!)... Получается, в тот день я не спала. Что ела- тоже не помню. Детям скорее всего забросила пельмени, а вечером разморозила котлеты.

Ещё нужно было отнести памперсы и пеленки мужу в реанимацию...Кажется, всю пятницу я провела в больницах.

Это

был

очень

очень

очень

долгий день,

разделивший мою жизнь на ДО и ПОСЛЕ.

День, который меня пробудил.

Когда говорят о зависимости, чаще всего представляют алкоголиков или наркоманов. Но зависимость бывает разной:

- от людей, когда центром твоей жизни становишься не ты сам/сама, а другой человек;
- от чужого мнения, когда без одобрения мужа/жены, мамы/отца, друзей или начальника ты не можешь принять ни одно важное решение;
- от работы, когда ты убегаешь в трудоволизм, лишь бы не оставаться наедине с собой;
- от ментальных установок, которые заставляют тебя жить по шаблонам;
- от гаджетов, когда соцсети заменяют реальные эмоции и т.д.

В тот момент, когда я нашла своего мужа-алкоголика парализованным, я словно прозрела. Я осознала, что, как, наверное, тысячи женщин с советским прошлым, я никогда и не

жила своей настоящей жизнью. Я всегда была функцией, соответствующей чужим ожиданиям. Родительским - чтобы сидела тихо и не отсвечивала. Родных -- хорошо училась и не доставляла проблем. Мужчин - чтобы была хороша в постели. Мужа - чтобы вдохновляла на подвиги и помогала реализовываться.

Я и старалась быть «хорошей девочкой». Я отлично училась, никогда не доставляла хлопот, не ввязалась в плохую компанию, не «принесла в подоле». Я получила высшее образование, устроилась на хорошую работу, вышла замуж, родила детей. И внешне было все прекрасно! О, да! Маска успешной женщины, кажется, навсегда приклеилась к моему лицу.

Пока в ту морозную январскую ночь мне нехило так прилетело от судьбы, чтобы заставить наконец повернуться к себе. Чтобы попытаться понять, какие неудовлетворенные потребности лежат в основе моих проблем. Чтобы искать выход из ловушки зависимости: от родителей, мужа, травм, прошлого, работы, авторитетов, чужого мнения, гаджетов.

Несмотря на кажущуюся успешность, на самом деле я жила в постоянном стыде, вине и страхе. Страхе унижения, разоблачения, отвержения. Я до последнего держалась за мужа-алкоголика не потому, что любила его. А потому, что боялась. Боялась, что я без него - никто, что я не справлюсь, не выдержу, не вынесу. То же самое было с другими: я не могла сказать «нет», потому что одобрение было для меня воздухом.

Все это - способы убежать от себя. От своей боли, страхов, нереализованных желаний, неосознаваемых потребностей. И как правило, они разрушают нас изнутри.

Как же понять, что вы в ловушке зависимости?

Попробуйте задать себе следующие вопросы:

Чьи желания я исполняю - свои или чужие?

Если бы никто не осуждал, как бы я поступил(а)?

Когда я в последний раз делала что-то просто потому, что я этого хочу?

Если ответы пугают - помните, что вы не одни.

Я тоже долго не решалась признать правду. Только в зрелом возрасте я осознала, что совсем потеряла себя.

До 40 лет я

- боялась сказать «нет»,

- не видела своих границ,

- зависела от мнения окружающих,

- терпела токсичные отношения,

- научилась убегать в работу, соцсети или другие зависимости, чтобы не встречаться с собой;

- годами ждала одобрения от родных, мужа, свекрови, наставников;

- забыла, чего хочу на самом деле.

Если вы узнали себя хотя бы в одном пункте - эта книга для вас.

Книга будет полезна женщинам (и не только), которые живут в токсичных отношениях (с мужем, родителями, друзьями, коллегами) и не могут вырваться из ловушки зависимости. Постоянно ищут одобрения у других, боятся сказать «нет» и ставят чужие интересы выше своих. Чувствуют, что теряют себя в работе, социальных сетях, гаджетах или навязанных ролях («хорошей жены», «послушной дочери», «удобной подруги»). Выросли в созависимых семьях и не научились выстраивать здоровые границы. Хотят наконец освободиться от страха, вины и чужого влияния, чтобы начать жить осознанно и свободно.

Почему, я считаю, эта книга так важна?

Я прошла через ад зависимости и созависимости, насилия и потери себя - и нашла выход. Это не лекция, не теория, а честный разбор ошибок и вдохновляющая история трансформации. Вы поймете: вы не одни, а изменения - возможны. Ведь свобода ближе, чем кажется.

Миллионы женщин (и мужчин) живут в ловушке зависимостей, даже не осознавая этого. Я уверена, что изменения начинаются с честности перед собой. Это правда важно.

В своей книге я расскажу о своих зависимостях и путях избавления от них. Возможно, кто-то узнает в этих ситуациях и себя. Только признав, что ты в ловушке, можно найти из нее выход.

Это нелегко. Но это возможно.

Я прошла этот путь.

Сможешь и ты.

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.