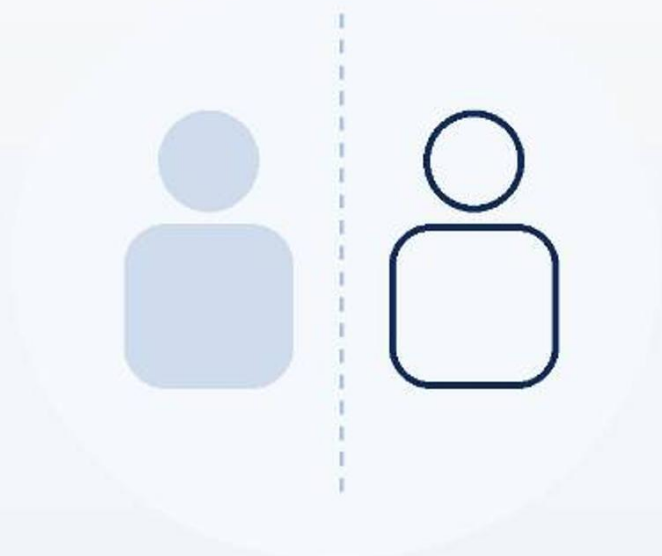


КАРМАННЫЙ ПСИХОЛОГ

СВОБОДА ОТ ЧУЖОГО «Я»

Как выйти из эмоциональной зависимости
и вернуть себя



слияние · отдельность

18 ПРАКТИК И РЕЧЕВЫХ СКРИПТОВ

8 глав · разборы реальных случаев

ИРИНА БОВДУР

КПТ-психолог

Ирина Бовдур

**Карманный психолог.
Свобода от чужого «Я»**

«Автор»

2026

Бовдур И.

Карманный психолог. Свобода от чужого «Я» / И. Бовдур —
«Автор», 2026

Эта книга о том, как возвращают себя. Сразу скажу главное, потому что вокруг темы много путаницы. Эмоциональная зависимость — не диагноз, не порок и не признак слабой воли. Это способ строить отношения, который вы когда-то усвоили, потому что в тех условиях он был лучшим из доступных. Ребёнок, которого любили за удобство, учится быть удобным. Ребёнок, который отвечал за настроение взрослого, учится сканировать чужое состояние. Это не поломка — это адаптация. Она хорошо работала тогда и дорого обходится сейчас. Хорошая новость в том, что усвоенное поддаётся пересмотру. Не быстро, не по щелчку, но поддаётся. Книга о трёх вещах. 1. Как увидеть механизм зависимости, какие убеждения её держат и почему разум понимает, а сделать не получается. 2. Как вернуть себе опору: отделить свою ценность от чужого одобрения, восстановить контакт со своими желаниями. 3. Как выстроить границы: не «жёстко», а ясно. С конкретными фразами и планом на случай, когда границу не принимают.

© Бовдур И., 2026

© Автор, 2026

Ирина Бовдур

Карманный психолог.

Свобода от чужого «Я»

КАРМАННЫЙ ПСИХОЛОГ СВОБОДА ОТ ЧУЖОГО «Я»

Как выйти из эмоциональной зависимости и вернуть себя

Ирина Бовдур

психолог когнитивно-поведенческого направления

Когда вас становится меньше

Вы замечаете это не сразу.

Сначала вы просто чаще уступаете — потому что ему важнее, а вам не принципиально. Потом перестаёте предлагать свои варианты: проще подстроиться, чем спорить. Потом обнаруживаете, что не знаете, чего хотите на выходных, пока не спросите, чего хочет он.

А однажды ловите себя на том, что проверяете его настроение раньше, чем собственное. Что первая мысль после пробуждения — не «как я», а «в каком он сегодня состоянии».

Вас стало меньше. Не потому, что кто-то отнял, — вы отдавали сами, по кусочку, и каждый раз это выглядело как любовь.

...

Эта книга о том, как возвращают себя.

Сразу скажу главное, потому что вокруг темы много путаницы. Эмоциональная зависимость — не диагноз, не порок и не признак слабой воли. Это способ строить отношения, который вы когда-то усвоили, потому что в тех условиях он был лучшим из доступных.

Ребёнок, которого любили за удобство, учится быть удобным. Ребёнок, который отвечал за настроение взрослого, учится сканировать чужое состояние. Это не поломка — это адаптация. Она хорошо работала тогда и дорого обходится сейчас.

Хорошая новость в том, что усвоенное поддаётся пересмотру. Не быстро, не по щелчку, но поддаётся.

О чём эта книга и о чём она не

Она не о том, как заставить партнёра измениться. Не о техниках манипуляции и не о том, как «стать нужной». Такие книги есть, и они, на мой взгляд, углубляют проблему, а не решают её.

Она о трёх вещах.

Как увидеть механизм: из чего сложилась зависимость, какие убеждения её держат и почему разум понимает, а сделать не получается.

Как вернуть себе опору внутри: отделить свою ценность от чужого одобрения, восстановить контакт со своими желаниями, научиться выдерживать неодобрение.

Как выстроить границы: не «жёстко», а ясно. С конкретными фразами, которые можно произнести вслух, и с планом на случай, когда границы не принимают.

Я работаю в когнитивно-поведенческом подходе и опираюсь на схема-терапию — направление, которое специально занимается устойчивыми паттернами отношений, сложившимися в раннем опыте. Всё, что здесь описано, взято оттуда и изложено обычным языком.

Кому эта книга

Отметьте, что про вас.

[] Я подстраиваюсь чаще, чем хочу

[] Мне трудно сказать «нет» без чувства вины

[] Настроение близкого определяет моё настроение

[] Я боюсь, что если перестану стараться,
меня оставят

[] Я не всегда понимаю, чего хочу сама

[] Я остаюсь в отношениях, которые меня истощают

[] Мне кажется, что любовь нужно заслуживать

Четыре отметки и больше — книга написана для вас.

Как читать

Подряд: главы выстроены как маршрут — от понимания механизма к возвращению себя и дальше к границам. Пропуская первую часть, вы получите техники без опоры, и они будут работать хуже.

Не спешите. Здесь нет задачи пройти книгу за вечер. Одна практика — одна неделя. Некоторые упражнения затрагивают болезненные темы, и это нормально: если станет тяжело, остановитесь и вернитесь через день.

И ещё. Читая, вы, возможно, начнёте узнавать в описаниях своих близких. Постарайтесь не превращать это в обвинительное заключение. Понимание нужно не для того, чтобы предъявить счёт, а для того, чтобы перестать повторять.

Когда нужна помощь специалиста

Обратитесь к психологу или психиатру, если в отношениях присутствует физическое насилие или угрозы, если вы боитесь партнёра, если появились мысли о причинении вреда себе, если подавленность держится неделями. В ситуации насилия работа с границами по книге небезопасна: там нужен не диалог, а план безопасности и внешняя поддержка.

Глава 1. Что такое эмоциональная зависимость

Начнём с точного определения. Пока явление называется размыто — «я слишком люблю», «я привязчивая», — с ним нельзя работать. Названное, оно становится структурой, у которой есть части.

Определение

Эмоциональная зависимость — состояние, в котором собственная ценность, устойчивость и настроение человека определяются реакцией другого.

Ключевое слово здесь — «определяются». Не «зависят отчасти», как бывает у всех, а именно определяются: без одобрения другого внутри не остаётся опоры.

Разберём это по трём признакам.

Первый: чужое состояние важнее своего

Вы отслеживаете настроение близкого постоянно, автоматически, как фоновый процесс. По интонации в сообщении, по паузе перед ответом, по тому, как хлопнула дверь.

При этом собственное состояние часто остаётся неопознанным. На вопрос «что вы сейчас чувствуете» человек в зависимости нередко отвечает описанием чужих чувств.

Второй: ценность держится на внешнем подтверждении

Пока вас одобряют — вы в порядке. Как только одобрение исчезает, пропадает и ощущение, что вы нормальный, достойный человек.

Это не колебания самооценки, которые бывают у всех. Это отсутствие внутреннего источника: подтверждение можно получить только снаружи, и потому его всегда мало.

Третий: страх утраты сильнее, чем цена отношений

Человек остаётся там, где ему плохо, потому что альтернатива — остаться одному — переживается как невыносимая. Не как «грустная», а именно как невыносимая, угрожающая существованию.

Отсюда фраза, которую я слышу часто: «Я понимаю, что мне там плохо. Но без него будет хуже».

Чем зависимость не является

Разведение здесь принципиально, потому что путаница мешает работать.

Это не любовь

Любовь и зависимость легко перепутать, потому что интенсивность похожа. Разница в направлении: любовь расширяет, зависимость сужает.

В любви у вас остаются свои интересы, друзья, мнение, планы. В зависимости всё это постепенно сворачивается — не потому, что запретили, а потому что не остаётся ресурса и права.

ЛЮБОВЬ ЗАВИСИМОСТЬ

Я выбираю быть с ним Я не могу без него

Мне с ним лучше Без него мне никак

Я остаюсь собой Я подстраиваюсь

Есть свои опоры Опора только он

Расставание — горе Расставание —

катастрофа

Это не забота

Забота учитывает потребности другого и при этом сохраняет ваши. Зависимая забота — это обслуживание чужих потребностей за счёт полного вычёркивания своих.

Проверочный вопрос: «Я делаю это, потому что ему нужно, или потому что иначе мне будет невыносимо тревожно?»

Это не женская особенность

Распространённое заблуждение. Мужчины оказываются в эмоциональной зависимости не реже, просто описывают её другими словами: не «я не могу без неё», а «я не понимаю, зачем всё это, если её нет».

Это не приговор

Паттерн формировался годами, но он не является чертой личности. Меняются не свойства характера, а конкретные убеждения и способы поведения. Это долгая работа, но обозримая.

Что происходит внутри

Здесь важно понять механику, иначе техники потом покажутся набором советов.

У человека в зависимости нарушена одна конкретная функция — способность самостоятельно себя успокаивать и подтверждать. В психологии это называют саморегуляцией.

Представьте систему отопления. У человека с устойчивой саморегуляцией внутри есть свой котёл: становится холодно — включается, температура восстанавливается. У человека в зависимости котла нет. Тепло приходит только снаружи, от другого человека.

Отсюда всё остальное. Если тепло только внешнее, то источник тепла нельзя терять ни при каких условиях. Ради его сохранения можно отказаться от своего мнения, от границ, от достоинства — потому что альтернатива не «неприятно», а «замёрзну».

Работа, к которой мы идём, — это не про то, чтобы разлюбить или уйти. Это про то, чтобы построить внутри свой источник тепла. Тогда отношения перестают быть вопросом выживания и становятся выбором.

История Елены

Елена, тридцать четыре года, редактор. Обратилась с формулировкой,

которую я записала дословно: «Мне кажется, я исчезаю».

Шесть лет в отношениях. Живут вместе четыре года. Партнёр не пьёт,

не поднимает руку, не изменяет — по её словам, «нормальный человек,

это я какая-то не такая».

При этом за шесть лет она перестала видаться с двумя подругами,

бросила керамику, которой занималась восемь лет, и не была

в отпуске без него ни разу.

На первой встрече я задала простой вопрос.

— *Что вы любите делать?*

— *В смысле — вместе с ним?*

— *Нет. Вы. Одна.*

— *(долгая пауза) Я не знаю. Раньше керамику. А сейчас... я не помню, чтобы я что-то хотела одна.*

— *Когда вы в последний раз проводили выходные так, как хотели именно вы?*

— *Я не помню. Мы всегда решаем вместе.*

— *«Вместе» — это как?*

— *Он предлагает, я соглашаюсь. Мне обычно не принципиально.*

— *А если принципиально?*

— *Тогда я всё равно соглашаюсь. Просто потом мне плохо, и я не понимаю почему.*

Обратите внимание на последнюю реплику. Она содержит всю схему целиком: желание есть, оно подавляется, подавление не осознаётся, а его следствие — плохое самочувствие — кажется беспричинным.

Никакого насилия в этой истории нет. Партнёр не запрещал ей керамику и не отваживал подруг. Она свернула это сама — потому что в её системе отношения удерживаются только максимальной удобностью.

Мы вернёмся к Елене ещё несколько раз. Пока отмечу, чем закончился тот разговор. Я попросила её к следующей встрече написать список из десяти вещей, которых хочет она. Не «мы», а «я».

Она принесла три пункта. И извинилась за то, что не смогла больше.

ПРАКТИКА 1. КАРТА ПРИСУТСТВИЯ

Тридцать минут письменно. Первая практика книги — на неё опирается всё дальнейшее.

Цель — увидеть, сколько вас осталось в собственной жизни. Без оценок и без выводов, просто факты.

Выпишите всё, чем вы занимались до этих отношений: увлечения, друзья, привычки, места, куда ходили.

Отметьте, что из этого осталось сейчас.

Для исчезнувшего отметьте: я отказалась сама, мне намекнули, мне прямо запретили, само сошло на нет.

Выпишите, сколько времени в неделю вы проводите так, как хотите именно вы.

Выпишите, сколько решений за прошлую неделю принимали вы одна.

Просто посмотрите на получившееся. Не делайте выводов сегодня.

КАРТА ПРИСУТСТВИЯ

БЫЛО РАНЬШЕ ЕСТЬ СЕЙЧАС ПОЧЕМУ УШЛО

_____	☐ да ☐ нет	_____
_____	☐ да ☐ нет	_____
_____	☐ да ☐ нет	_____
_____	☐ да ☐ нет	_____

_____ [] да [] нет _____

Часов в неделю на себя: _____

Решений приняла одна: _____ из _____

Что я заметила: _____

Если стало тяжело

Эта практика часто вызывает горечь: человек впервые видит объём потерь. Если накрыло — закройте тетрадь и вернитесь через день. Это не слабость, а нормальная реакция на встречу с реальностью. И это уже начало работы: чтобы вернуть себе жизнь, сначала нужно заметить, что её стало меньше.

ПРАКТИКА 2. ТРИ ПРИЗНАКА — САМОПРОВЕРКА

Десять минут. Помогает перейти от «я какая-то не такая» к конкретике.

Оцените от 0 до 10: насколько ваше настроение сегодня зависело от настроения близкого человека.

Оцените от 0 до 10: насколько ваше ощущение своей ценности зависит от его одобрения.

Оцените от 0 до 10: насколько страшной кажется мысль остаться одной.

Ведите эти три цифры неделю, каждый вечер.

В конце недели посмотрите, какая из трёх выше остальных.

Самый высокий показатель указывает, с чего начинать работу. Первый — глава 5 про возвращение контакта с собой. Второй — глава 4 про источник ценности. Третий — глава 6 про страх утраты.

Что запомнить

Эмоциональная зависимость — состояние, в котором ценность и устойчивость определяются реакцией другого человека.

Три признака: чужое состояние важнее своего, ценность держится на внешнем подтверждении, страх утраты сильнее цены отношений.

Любовь расширяет, зависимость сужает. Это главное различие.

В основе — нарушенная саморегуляция: нет внутреннего источника тепла, только внешний.

Зависимость — не черта характера, а усвоенный способ строить отношения. Усвоенное поддаётся пересмотру.

Первый шаг — не менять поведение, а увидеть объём: сколько вас осталось в собственной жизни.

Глава 2. Откуда это взялось

Эта глава — о происхождении. Не для того, чтобы найти виноватых, а чтобы увидеть: способ был выучен. Всё выученное можно пересмотреть.

Схемы: как формируется способ любить

В психологии есть понятие ранних дезадаптивных схем. Это устойчивые представления о себе и об отношениях, которые складываются в детстве и потом воспроизводятся автоматически, во взрослых связях.

Схема — не воспоминание. Это правило, по которому человек живёт, не осознавая, что оно правило. Оно ощущается как сама реальность: «так устроены отношения», «так со мной всегда».

Формируется схема просто. Ребёнок раз за разом попадает в одну и ту же ситуацию, делает вывод, и вывод закрепляется. Если вывод помогал выживать в той семье, он вращается особенно прочно.

Четыре схемы, которые ведут к зависимости

Схема покинутости

Формируется там, где близкий взрослый был непредсказуем: то тёплый, то отстранённый. Или физически исчезал — уезжал, болел, уходил из семьи.

Вывод ребёнка: близкие уходят, и в любой момент это может повториться.

Во взрослом возрасте: постоянная тревога в отношениях, проверки, потребность в подтверждениях, паника при паузе в общении. Человек цепляется не потому, что любит сильнее, а потому, что каждую паузу читает как начало ухода.

Схема подчинения

Формируется там, где выразить свои желания было опасно или бесполезно: их обесценивали, наказывали за них или просто не замечали.

Вывод ребёнка: мои желания создают проблемы, безопаснее не иметь их.

Во взрослом возрасте: человек не знает, чего хочет, соглашается автоматически, а накопленное раздражение прорывается редко и сильно, после чего наступает вина.

Схема самопожертвования

Формируется там, где ребёнок отвечал за состояние взрослого: успокаивал маму, следил, чтобы папа не разозлился, был «взрослым» раньше времени.

Вывод ребёнка: моя задача — заботиться, моё состояние подождёт.

Во взрослом возрасте: гиперответственность за чужие чувства, неспособность просить, ощущение вины при отдыхе. Такие люди часто оказываются рядом с теми, кто много берёт.

Схема дефективности

Самая болезненная. Формируется там, где ребёнка стыдили, сравнивали или отвергали за то, какой он есть.

Вывод ребёнка: со мной что-то не так, меня можно любить только при определённых условиях.

Во взрослом возрасте: человек уверен, что если его узнают настоящим, то отвергнут. Отсюда постоянные старания заслужить и невозможность поверить в хорошее отношение.

Как найти свою схему

Вспомните фразу, которую вы чаще всего говорите себе в трудный момент отношений. «Он уйдёт» — покинутость. «Не надо было ничего просить» — подчинение. «Я должна была справиться сама» — самопожертвование. «Я недостаточно хороша» — дефективность. Обычно одна схема ведущая, вторая проявляется под нагрузкой.

Три способа обращаться со схемой

Схема не действует напрямую. Между ней и поведением стоит выбранная стратегия, и стратегий три. Знать свою полезно: они требуют разной работы.

Капитуляция — жить по схеме. «Меня бросят, значит, буду держаться крепче».

Избегание — не входить в ситуации, где схема активируется. «Меня бросят, значит, не буду сближаться».

Гиперкомпенсация — вести себя противоположно. «Меня бросят, значит, брошу первой» или «стану настолько независимой, что никто не понадобится».

Все три выглядят по-разному, а держатся на одном убеждении. Поэтому демонстративная независимость — тоже форма зависимости, просто вывернутая наизнанку.

Почему выбирается именно такой партнёр

Вопрос, который задают почти все: почему меня тянет к тем, с кем повторяется одно и то же?

Ответ неприятный, но объясняющий. Знакомое переживается как правильное. Человек, выросший в непредсказуемости, рядом со стабильным партнёром чувствует не покой, а скуку и тревогу — потому что нет привычного напряжения.

Мозг ищет не то, что полезно, а то, что узнаваемо. Узнаваемое воспринимается как «моё», даже когда оно разрушительно.

Из этого следует практический вывод: на первых порах здоровые отношения могут ощущаться пресными. Это не признак отсутствия чувств. Это признак того, что привычная система не получает своего топлива.

История Марины и Сергея

Пара, восемь лет вместе. Пришли на консультацию с формулировкой Марины:

«Мы всё время ссоримся по кругу и не можем остановиться».

Типичный цикл: Сергей задерживается на работе и не отвечает на сообщения.

Марина пишет одно, второе, пятое. Он отвечает коротко и раздражённо.

Она обвиняет. Он замолкает и уходит в другую комнату на несколько часов.

Она стучится, плачет, требует разговора. Он уходит из дома.

Потом мирятся, и через две недели всё повторяется.

Мы разобрали цикл по шагам, и оказалось, что каждый действует из собственной схемы, а вместе они образуют идеально замкнутый механизм.

— *Марина, что вы чувствуете, когда он не отвечает?*

— *Что он больше не хочет со мной быть. Что всё, конец.*

— *И тогда вы пишете ещё?*

— *Да. Мне надо убедиться, что всё в порядке. Я не могу ждать.*

— *Сергей, что вы чувствуете, когда приходит пятое сообщение?*

— *Что меня загнали в угол. Что я обязан отчитываться, как школьник.*

— *И тогда вы?*

— *Замолкаю. Мне надо побыть одному, иначе я скажу лишнее.*

— *Марина, что для вас его молчание?*

— *Подтверждение. Что я его достала и он уходит.*

Вот схема цикла в чистом виде.

ЦИКЛ ПАРЫ

Он не отвечает (устал, занят)

↓

Её схема покинутости: «он уходит»

↓

Она усиливает контакт: сообщения, звонки

↓

Его схема подчинения: «меня контролируют»

↓

Он отдаляется, чтобы сохранить себя

↓

Её схема получает подтверждение —————┐

↓ |

Она усиливает ещё —————┐

Разберём, что здесь важно.

Ни один из них не делает ничего злонамеренного. Оба защищаются.

Каждый своим защитным движением запускает схему другого.

Чем сильнее она приближается, тем сильнее он отдаляется — и наоборот. Это называют циклом преследования и дистанцирования.

Обвинения бесполезны: цикл поддерживается обоими одновременно.

Что мы сделали. Не стали разбираться, кто виноват — это только раскручивает цикл. Договорились о двух вещах.

Сергей называет паузу вслух и обозначает срок: «Мне нужен час. В восемь я вернусь и поговорим». Не молча уходит, а сообщает.

Марина в этот час не пишет, а выполняет практику из главы 6 — переживает тревогу, не гася её контактом.

Первые две недели дались обоим тяжело. К концу второго месяца цикл запускался реже и заканчивался быстрее. Через полгода Марина сказала фразу, которую стоит привести: «Я поняла, что его молчание — это про него, а не про меня. Раньше мне казалось, что это приговор мне».

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.