АЛЕКС ФРИМАН

СОЗАВИСИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ



Алекс Фриман

Созависимые отношения

«Автор»
2026

Фриман А.

Созависимые отношения / А. Фриман — «Автор», 2026

Эта книга — откровенный мужской разговор о том, что обычно принято обсуждать шёпотом или не обсуждать вовсе. Созависимость не знает пола, но мужчины говорят о ней реже, признают труднее и страдают молча. Автор — практикующий психолог с двадцатилетним стажем — ведёт читателя через лабиринты запутанных отношений, где любовь подменяется контролем, забота — жертвой, а близость — слиянием.Вы узнаете, как распознать созависимость на ранних стадиях, почему мужчины особенно уязвимы перед этим недугом и как вырваться из замкнутого круга «спасатель — жертва — преследователь». Книга соединяет психологию и философию, сухие теории и живые истории реальных людей — от бизнесмена, содержащего жену-алкоголичку, до юноши, растворяющегося в чужих желаниях.Это не учебник, не сборник банальных советов, а карта местности, где многие теряются. Карта, написанная мужчиной для мужчин — и для всех, кто хочет научиться любить, не теряя себя.

© Фриман А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

ГЛАВА 1. Что такое 6
ГЛАВА 2. Как это 8
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Алекс Фриман
Созависимые отношения

ВВЕДЕНИЕ. Почему я пишу об этом

Я долго не хотел писать эту книгу. Мне казалось, что о созависимости сказано уже всё, что можно сказать. Полки ломятся от книг с названиями вроде «Освободись от созависимости за тридцать дней», «Как перестать спасать других» и «Границы — это любовь». Женщины обсуждают эту тему открыто, создают группы поддержки, пишут посты, ходят к терапевтам.

А мужчины — молчат.

За двадцать лет практики я провёл тысячи консультаций. И знаете, что я заметил? Мужчина, впервые переступающий порог кабинета, обычно говорит не о себе. Он говорит о ней. «Моя жена пьёт», «Моя девушка меня не ценит», «Моя мать контролирует каждый мой шаг». Проходит месяц, два, иногда полгода — прежде чем он произносит фразу, которая всё меняет: «А может, дело не только в ней? Может, со мной что-то не так?»

Этот момент — точка отсчёта. Момент, когда мужчина перестаёт быть спасателем, жертвой или преследователем и впервые становится человеком, который смотрит на себя.

Эта книга — попытка сократить путь к этому моменту. Для кого-то — на годы.

Почему от мужского лица? Потому что я мужчина. Потому что я сам прошёл через созависимые отношения — сначала как сын, потом как партнёр, потом как профессионал, который учился различать, где заканчивается помощь и начинается саморазрушение. И потому что голосов мужчин в этом разговоре катастрофически мало.

Я не обещаю вам лёгкого чтения. Созависимость — это не про лёгкость. Это про честность. Иногда болезненную, иногда — освобождающую.

Мы пройдём вместе долгий путь. Сначала разберёмся, что такое созависимость и почему она так цепко держит именно мужчин. Потом научимся её видеть — в себе, в других, в отношениях, которые кажутся нам нормальными. Затем — говорить о ней, потому что невысказанное не лечится. Дальше — справляться: с трудностями, с отказами, с потерями, с собственной пустотой. И наконец — защищать: себя, своих детей, своих близких.

По дороге мы будем разговаривать с философами — от Сократа до Сартра, от стоиков до экзистенциалистов. Не потому, что я хочу показаться умным, а потому, что созависимость — это во многом философская проблема. Проблема свободы и необходимости, «я» и «другого», любви и власти. Психология даёт инструменты, философия — смысл. Нужны оба.

И конечно, мы будем слушать реальные истории. Изменённые до неузнаваемости, но реальные. Потому что абстракции не трогают, а истории — трогают.

Садитесь удобнее. Начинаем.

ГЛАВА 1. Что такое созависимость: определение, которое работает

Не болезнь, но и не норма

Первое, что нужно понять: созависимость — это не диагноз в медицинской карте. Это не болезнь в том смысле, в каком мы говорим о гриппе или диабете. Это — паттерн поведения. Привычка. Способ существования в мире и с другими людьми, который когда-то был спасительным, а потом стал тюрьмой.

Представьте себе человека, который вырос в семье, где родитель пил. Ребёнок быстро усвоил: чтобы выжить, нужно предугадывать настроение взрослого. Быть удобным, не расстраивать. Брать на себя ответственность за чувства другого. Эта стратегия помогала ему в детстве — может быть, буквально спасала от побоев или истерик. Но вот он вырос, а стратегия осталась. Теперь он предугадывает настроение жены, коллег, начальника, случайных прохожих. И не понимает, почему устаёт так, будто носит на плечах весь мир.

Вот это и есть созависимость в первом приближении: **устаревшая стратегия выживания, которая продолжает работать после того, как угроза исчезла**.

Формальное определение, которое я использую в работе: созависимость — это устойчивый паттерн отношений, при котором человек:

· определяет себя через других — через их потребности, настроения, ожидания;

· берёт на себя ответственность за чувства и поведение других людей;

· испытывает трудности с идентификацией собственных чувств, потребностей и желаний;

· стремится контролировать других «ради их же блага»;

· чувствует себя обязанным спасать, исправлять, улучшать;

· испытывает вину, когда заботится о себе;

· боится отвержения до такой степени, что готов отказаться от себя.

Обратите внимание: в этом списке нет слова «любовь». Созависимость часто путают с любовью — и это одна из самых опасных ловушек. Настоящая любовь говорит: «Я хочу, чтобы ты был счастлив». Созависимость говорит: «Я хочу, чтобы ты был счастлив — так, как я считаю правильным, и только со мной».

Мужской парадокс

Почему мужчины особенно уязвимы? Казалось бы, наоборот: нас воспитывают как сильных, независимых, самодостаточных. Мы не должны растворяться в других — мы должны быть скалой.

Но присмотримся.

Мальчику с детства говорят: «Не плачь», «Будь мужчиной», «Думай о других». Его учат подавлять эмоции и одновременно — нести ответственность за всё. За успех. За семью. За отношения. За чувства окружающих. Парадоксально: его лишают права на собственные чувства, но нагружают ответственностью за чувства чужие.

Это идеальная питательная среда для созависимости.

Мужчина-созависимый чаще всего выглядит как «спасатель». Он решает чужие проблемы. Он тот, кому звонят в три часа ночи. Он «надёжный». Он не умеет говорить «нет». Он содержит партнёршу, которая не работает и не ищет работу. Он терпит токсичные отношения, потому что «кто её ещё вытерпит». Он живёт с ощущением, что если он расслабится хоть на минуту — всё рухнет.

Или — как «контролёр». Он знает, как правильно. Он проверяет телефон партнёрши. Он составляет расписание. Он «просто беспокоится». Он не доверяет — но называет это заботой.

Обе маски — это одно и то же. Страх. Страх, что если он перестанет спасать и контролировать, его перестанут любить. А может быть, хуже — что его вообще не за что любить, кроме этой функции.

Я знал одного мужчину — назовём его Андреем. Успешный предприниматель, сорок два года. Жена не работала, много пила, устраивала скандалы. Андрей платил за её лечение, забирал из рехабов, врал её родителям, что всё в порядке, скрывал от друзей, что спит в отдельной комнате уже три года. На вопрос «Почему ты не уйдёшь?» он честно ответил: «А кто тогда будет о ней заботиться? Без меня она пропадёт».

Он не был героем. Он был заложником. Заложником собственной потребности быть нужным. Потому что если он перестанет спасать — кто он? Что от него останется?

Философская пауза: Сартр и «другой»

Жан-Поль Сартр писал, что «ад — это другие». Но у этой фразы есть контекст, который часто забывают. В пьесе «За закрытыми дверями» трое людей заперты в комнате, где нет зеркал. Они могут узнать себя только через взгляд другого. И этот взгляд всегда — суд.

Созависимость — это жизнь под взглядом Другого. Постоянная, изматывающая попытка угадать: что он обо мне думает? Как он меня видит? Каким он хочет меня видеть? И — отчаянная попытка соответствовать.

Сартр говорил о «серии» — способе существования, при котором человек не является субъектом собственной жизни, а лишь объектом чужих взглядов. Созависимый — это человек, живущий в серии. Он не автор, он персонаж.

Парадокс, однако, в том, что без Другого не обходится и подлинное «я». Мы становимся собой во взаимодействии. Я не могу познать себя в вакууме. Мне нужны другие — как зеркала, как собеседники, как свидетели.

Разница между здоровым и созависимым отношением к Другому — в направлении движения. Здоровый человек идёт к другому, уже имея себя. Созависимый идёт к другому, чтобы себя найти — и теряет остатки.

Упражнение: первый честный взгляд

Возьмите лист бумаги. Разделите на две колонки. В первой напишите: «Что я делаю для других». Во второй: «Что я делаю для себя». Пишите не меньше десяти пунктов в каждой колонке. Если во второй колонке получается меньше пяти — это повод задуматься. Если меньше трёх — вы почти наверняка в созависимых отношениях, причём давно.

Не спешите с выводами. Мы только начинаем.

ГЛАВА 2. Как это выглядит: маски и маркеры

От любви до зависимости — один шаг

Созависимость редко начинается с катастрофы. Обычно она подкрадывается. Сначала это кажется романтикой: «Мы не можем жить друг без друга», «Ты — моя половинка», «Ты — моё всё». Мы смотрим на такие пары в кино и вздыхаем. Мы читаем такие строки в стихах и плачем.

Но задумайтесь: «я — твоё всё» — это не признание в любви. Это заявление о присвоении. Если я — твоё всё, то у меня нет ничего своего, у тебя тоже.

Здоровая любовь говорит: «Ты — целый мир, и я рад, что могу быть рядом с тобой в твоём мире». Созависимость говорит: «Ты — мой мир, и без тебя мой мир рушится».

Второе звучит красивее. И именно поэтому опаснее.

Пять масок созависимости

За годы практики я выделил пять основных масок, в которых созависимость чаще всего появляется у мужчин. Узнавайте себя — не пугайтесь, это нормально.

Маска первая: Спасатель. Он всегда приходит на помощь. Он тот, кто решает проблемы, даёт советы, вытаскивает из ям. Он гордится этим. Он говорит: «Без меня она бы пропала». Он не понимает, что его «спасение» — это форма власти. Пока другой нуждается в спасении, спасатель незаменим. А быть незаменимым — это суррогат любви.

Маска вторая: Мученик. Он терпит всё всегда. Он не жалуется (почти). Он делает вид, что всё в порядке, хотя внутри — пустота. Он говорит: «Ничего, я справлюсь». Он не просит помощи и не показывает слабости. Его мученичество — тихое, но упорное. И оно тоже — способ контроля: «Смотри, как я страдаю ради тебя». Мученик не уходит, потому что уход лишит его страдания, а страдание — его идентичность.

Маска третья: Контролёр. Он знает, как надо. Он проверяет, напоминает, направляет. Он «просто беспокоится». Он не спит, пока партнёрша не вернётся домой. Он читает её переписки «из заботы». Он говорит: «Я хочу, чтобы ты была в безопасности». Но безопасность — это его безопасность. Контроль — это страх, надевший костюм заботы.

Маска четвёртая: Растворитель. Он теряет себя. Его интересы — это её интересы. Его друзья — её друзья. Он не помнит, что любил делать до встречи. Он не знает, чего хочет на ужин. Он говорит: «Мне не важно, реши ты». Растворитель кажется самым безобидным — он такой покладистый, такой мягкий. Но за этой мягкостью — потеря. Он настолько боится конфликта, что готов исчезнуть.

Маска пятая: Агрессор. Это самая неприглядная маска, и мужчины не любят её признавать. Агрессор контролирует через страх. Он кричит, угрожает, наказывает молчанием. Он говорит: «Я делаю это ради нас». Но «нас» — это он. Агрессор — это созависимый, который нашёл самый деструктивный способ удержать другого. За агрессией — тот же страх отвержения, что и у спасателя. Просто спасатель боится, что его бросят, если он не будет полезен, а агрессор — что его бросят, если он не будет страшен.

У каждого из нас — смесь этих масок. Но обычно одна доминирует. Подумайте, какая ваша. Подумайте честно.

Маркеры: как понять, что вы внутри

Маски — это про поведение. Маркеры — это про ощущения. Вот несколько сигналов, которые почти всегда указывают на созависимость:

1. **Вы чувствуете ответственность за настроение партнёра.** Если она грустит — вы виноваты. Если он злится — вы должны исправить. Вы как термостат, который постоянно подстраивается под температуру в комнате.

2. **Вы не можете сказать «нет» без чувства вины.** Даже когда «нет» — единственный разумный ответ.

3. **Вы избегаете конфликтов любой ценой.** Даже ценой собственных потребностей. Даже ценой лжи.

4. **Вы чувствуете себя пустым, когда остаётесь один.** Тишина пугает. Вам нужно, чтобы кто-то был рядом — любой, лишь бы не одному.

5. **Вы оправдываете чужое плохое поведение.** «Он не хотел», «Она устала», «Это я его спровоцировал». Вы адвокат, который всегда защищает обвиняемого — даже когда обвиняемый — ваш обидчик.

6. **Вы гордитесь своей способностью терпеть.** «Я многое могу вынести». Это не сила, это привычка к боли.

7. **Вы не знаете, чего хотите.** На вопрос «Чего тебе хочется?» вы отвечаете «Не знаю» или «Мне главное, чтобы ей было хорошо».

8. **Ваша самооценка зависит от чужого одобрения.** Похвалили — вы на коне. Критиковали — вы раздавлены. Вы как маятник, который качается от чужого мнения.

9. **Вы чувствуете, что вас используют, но не можете остановить это.** Вы всё понимаете умом. Но что-то внутри не даёт вам уйти.

10. **Вы одиноки даже в отношениях.** Вас двое — но вас нет. Есть она и её потребности. Есть вы — как функция. И это одиночество — самое глубокое.

Если вы узнали себя хотя бы в пяти пунктах — вы не один. И вы не безнадёжны. Но вы, скорее всего, в созависимых отношениях.

История: «Я думал, что это любовь»

Сергей, тридцать пять лет, инженер. Пришёл ко мне с запросом «наладить отношения с женой». Жена — назовём её Лена — не работала, имела склонность к импульсивным тратам и периодическим «эмоциональным срывам», во время которых могла не разговаривать с Сергеем неделями.

Сергей описывал себя как «надёжного». Он вставал раньше, готовил завтрак, оставлял записку, уходил на работу, возвращался, готовил ужин, мыл посуду, проверял, как Лена себя чувствует, и ложился спать, чувствуя, что «что-то не так, но не понимал что».

Он не мог сформулировать, чего хочет сам. На вопрос «Что тебе нравится делать?» он надолго задумался и сказал: «Раньше любил рыбачить. Но Лена не любит рыбу и запах, так что я перестал».

— А почему ты перестал?

— Ну… Ей же неприятно.

— А тебе?

— Мне… Я не думал об этом.

Вот оно. Человек разучился думать о себе. Не потому, что злой или глупый. А потому, что годами тренировался думать о другом. Сначала о матери-алкоголичке (Сергей вырос в такой семье). Потом о Лене. Механизм один и тот же.

Мы работали полгода. Сергей учился заново: замечать свои желания, говорить «нет», выдерживать неодобрение. Лена сначала сопротивлялась — когда Сергей перестал быть удобным, ей стало некомфортно. Были скандалы. Был момент, когда она ушла на две недели. Сергей пережил это — впервые в жизни не побежав за ней с извинениями.

Они остались вместе, но отношения изменились. Лена начала работать — не потому, что Сергей заставил, а потому, что он перестал её содержать как спасатель. Они до сих пор вместе,

и я знаю, что им непросто. Но Сергей впервые за много лет сказал мне: «Я чувствую, что живу свою жизнь, а не чью-то чужую».

Это и есть цель. Не «стать счастливым навсегда». Не «найти идеального партнёра». А — вернуть себе свою жизнь.

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.