

Созависимость в отношениях: ключевые темы

Феномен созависимости с нейробиологией, психологией и практическими инструментами.

Клинический психолог Бесперстова Алена Владимировна

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"





О психологе

Бесперстова Алена Владимировна.
Клинический психолог.
Опыт работы более 8 лет.
Автор книг и МАК. Бизнес тренер. Тимбилдинги.

1. Самарская Государственная Социально-Педагогическая Академия 2012 год,
2. Санкт-Петербургский Институт Гештальта. Гештальт-терапевт. 2024 год,
3. Московский Институт Психотерапии и Клинической Психологии. Телесно-ориентированная психотерапия. 2023,
4. АНО ДПО "Национальный исследовательский институт дополнительного образования и профессионального обучения " Квалификация." Бизнес-тренер с дополнительной специализацией в области обучения персонала», 2024 год,
5. Академия Современных Технологий. Клинический Психолог, 2026,
6. Институт Прикладной Психологии и Психоанализа" КПТ. PRO" 2026,
7. Национальный исследовательский институт дополнительного образования " Экспериментальная патопсихология: клиническая диагностика в практике психолога и экспертной деятельности" 2026 год

группа
https://vk.com/club_besperstovaale
т.89277729906

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"

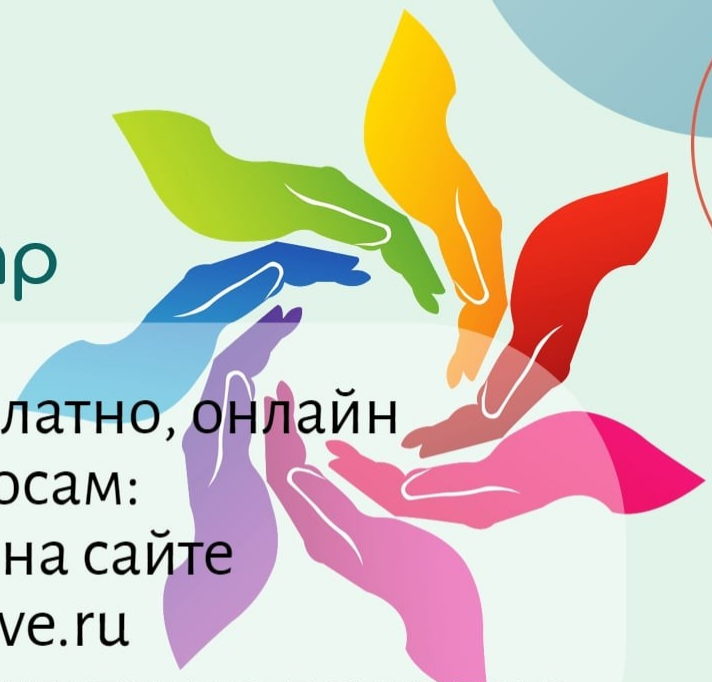


www.center-active.ru

«Я АКТИВ!»

Антикризисный
консультационный
психологический центр

Психологи бесплатно, онлайн
по любым вопросам:
оставьте заявку на сайте
www.center-active.ru
и получите консультацию психолога
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.



Понимание созависимости и её значение в психотерапии

Созависимость — патологическая адаптация нервной системы, отделяющая её от слабоволия. Люди остаются в деструктивных отношениях, неся тяжелую психологическую нагрузку, что требует внимания специалистов.



Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Нейробиология созависимости: ключевые процессы



Созависимость как поведенческая аддикция

Созависимость повторяет нейробиологические механизмы наркотической зависимости, особенно работу системы вознаграждения. Это подкрепляет патологические модели поведения и тягу к партнеру.



Роль прерывистого подкрепления

Партнер периодически чередует холодность и редкие проявления нежности, вызывая мощный выброс дофамина. Такой механизм похож на азарт игрока, поддерживая зависимость.



Префронтальная кора и амигдальный захват

Стресс вызывает гиперактивность миндалевидного тела, при этом отключается префронтальная кора, запускается инстинкт выживания, мешающий логическому контролю над ситуацией.

Дофаминовая петля: цикл подкрепления

Всплески дофамина возникают вследствие неожиданных проявлений привязанности, усиливая мотивацию оставаться в отношениях.

Прерывистое подкрепление поддерживает биологическую тягу несмотря на эмоциональные страдания.



Механизм «амигдального захвата»

Запускается инстинкт выживания с реакциями «замри», «беги» или «подстройся», чаще всего подавляющими рациональность и осознанность.

При сильном стрессе гиперактивное миндалевидное тело блокирует префронтальную кору, вмешиваясь в логическое мышление и контроль действий.

Это становится причиной повторяющихся ошибок даже у осознанных и успешных клиентов в эмоционально напряженных ситуациях.

Влияние окситоцина и эндогенных опиоидов на травматическую связь



Момент примирения и «обезболивание»

После конфликтов происходит выброс окситоцина и опиоидов, вызывающий ощущение спокойствия и близости, что создаёт ложное чувство безопасности в отношениях.



Партнер как источник боли и облегчения

Мозг связывает болезненные переживания с партнером и одновременно воспринимает его как единственный путь к эмоциональному облегчению.



Поддержка созависимости на биологическом уровне

Травматическая связь удерживает от разрыва отношений, так как потеря партнера воспринимается как утрата важнейшего ресурса выживания.

Гиперчувствительность зеркальных нейронов

Созависимые обладают повышенной чувствительностью зеркальных нейронов, позволяющей чётко считывать чужие эмоции ещё до их осознания партнером.

01

В результате страдает интероцепция — понимание и удовлетворение личных потребностей становится затруднительным.

03

02 Это постоянное внешнее сканирование снижает способность к адекватному ощущению собственных физиологических и эмоциональных сигналов.

04 Такая неврологическая особенность усиливает эмоциональную зависимость и мешает развитию автономии личности.



Кортизоловая десенситизация: хроника стресса

Стрессовые ситуации вызывают резкий подъем кортизола, активируя адаптивные реакции организма.

Из-за десенситизации возрастает эмоциональная нечувствительность, человек перестает реагировать на опасные и травмирующие факторы.

Начальная стадия

Хроническое воздействие

Повышение болевого порога

Привычный эмоциональный фон

Длительное высокое содержание кортизола приводит к снижению чувствительности рецепторов к гормону.

Постоянный стресс становится нормой, что усложняет выход из созависимых отношений и осознание проблем.

Стратегии стабилизации: рекомендации специалистам

01

В начале терапии важно стабилизировать физиологическое состояние клиента, применяя техники заземления и телесной работы для снижения уровня кортизола.

02

Дыхательные практики эффективно уменьшают стресс и помогают вернуть контроль над эмоциями в опасные моменты.

03

Когнитивная работа с установками проводится после физиологического успокоения, обеспечивая глубокие и устойчивые изменения.

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Вторичные выгоды: иллюзия власти и значимости

1

Созависимые воспринимают себя как незаменимых, испытывая ложное чувство контроля над судьбой партнера и отношений.

2

Роль «сверхфункционального» партнера придаёт ощущение собственной значимости и маскирует внутреннюю пустоту.

3

Спасая другого, они лечат собственные нарциссические раны, отвлекаясь от личных проблем и эмоций.

4

Это удерживает клиентов в созависимости, мешая признать необходимость изменений и личностного роста.

Психологический механизм: проективная идентификация

01

Проекция нежелательных черт

Созависимый бессознательно переносит свои негативные качества, например агрессию или страх, на партнёра, воспринимая их как внешние угрозы.

02

Борьба через партнёра

Через контроль и нападение на партнёра пытается подавить собственные тёмные стороны, воспринимая это как борьбу с проблемами вне себя.

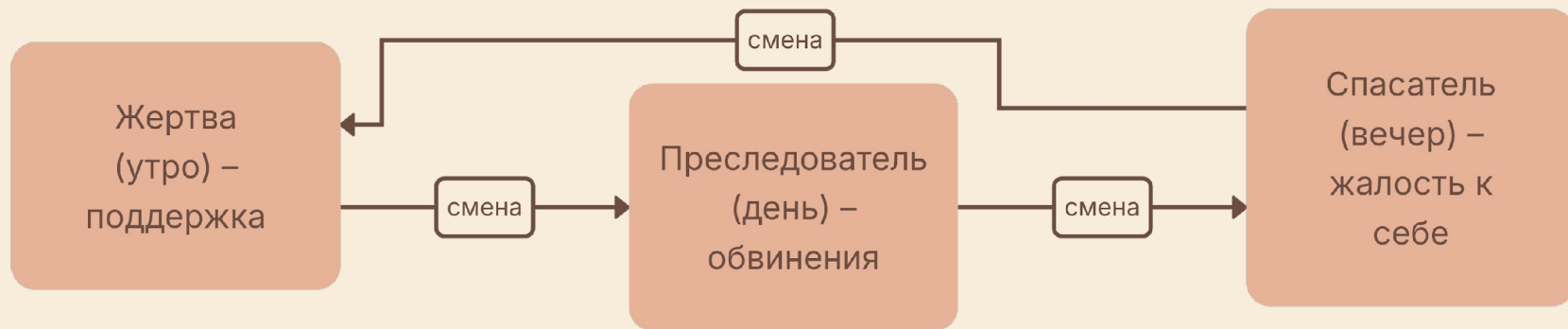
03

Формирование патологического симбиоза

Такое взаимодействие закрепляет взаимозависимость, где партнёр становится отражением и регулятором теневых аспектов личности созависимого.

Динамика смены ролей в треугольнике Карпмана

Модель эмоциональных ролей, которые создают и поддерживают драму в отношениях



Антикризисный консультационный
психологический центр
"Я АКТИВ!"



Диффузные границы и слияние



В созависимых отношениях границы между партнёрами размыты — присутствует ощущение единого “мы”. Автономия воспринимается как угроза существованию и вызывает сопротивление.

Отделение партнёра сопровождается экзистенциальным страхом брошенности, что приводит к эмоциональной зависимости и боязни потерять связь и поддержку.



Компульсивное повторение детской травмы

Созависимые отношения часто отражают детские сценарии, пытаясь переписать прежние эмоциональные раны через попытки изменить партнёра или получить его любовь.

01

Постоянные усилия по исправлению и спасению партнёра подпитывают надежду на реванш и подтверждение собственной значимости.

03

Выбор партнёра с холодным или зависимым поведением обусловлен бессознательным стремлением завершить незаконченные детские ситуации любви и принятия.

02

Этот повторяющийся паттерн часто ведёт к эмоциональному истощению и закрепляет динамику созависимости вместо её разрешения.

04

Психологическая задача терапии: рост личного Я

Ключевая цель терапии — помочь клиенту сформировать самостоятельную идентичность, восстановить внутреннюю целостность и прочные личные границы.

Важно, чтобы партнёр перестал восприниматься как “протез” психики, что способствует развитию автономии и снижению эмоциональной зависимости.

Терапевтический процесс направлен на развитие внутреннего Я, что позволяет клиенту выстраивать здоровые отношения с собой и другими.



Созависимость как психологическая игра

1

По Эрику Берну, созависимость — это серия психологических игр, цель которых — получать внимание, избегая подлинной близости и эмоциональной уязвимости.

2

Рольное поведение в этих играх маскирует внутренние дефициты личности и страхи, которые клиент не готов осознавать и проживать открыто.

3

Взаимодействия в рамках игры поддерживают статус-кво, препятствуя настоящему эмоциональному контакту и развитию личности.

4

Осознание этих игр является первым шагом к выходу из созависимого паттерна и формированию подлинных отношений.

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Треугольник Карпмана: роли и здоровые альтернативы

Сравнение типичных ролей созависимости с адаптивными позициями для выхода из драматической динамики.

Осознание и принятие новых ролей помогает клиенту брать ответственность за свою жизнь и выстраивать здоровые границы.

Созависимость	Здоровые альтернативы
Жертва	Ученик/Герой
Спасатель	Помощник
Преследователь	Учитель/Наставник

Переход из ролей треугольника в здоровые позиции

Учитель выражает несогласие и гнев через конструктивное «Я-сообщение», избегая агрессии и разрушительных конфликтов.

Помощник не берёт на себя задачи другого, если тот способен справиться самостоятельно, поддерживая автономию и ответственность.

Ученик осознаёт свою ответственность и активно действует, признавая возможности для личного роста и изменения ситуации.

Кейс 1: созависимость с функциональным алкоголиком



Жизнь Марии в роли Спасателя

Марина, 45 лет, полностью контролировала жизнь мужа-алкоголика, беря ответственность за его проблемы. Это истощало её ресурсы и личное пространство, что стало причиной обращения к терапии.

СОЗАВИСИМОСТЬ



Терапевтические изменения и результат

Через отказ от контроля и установление границ Марина научилась сосредотачиваться на своей жизни. Муж впервые обратился за помощью, а Марина восстановила эмоциональные и жизненные ресурсы.



Кейс 2: любовная аддикция и эмоциональная зависимость



Зависимость Алены от недоступного

партнёра

Алена, 27 лет, была эмоционально зависима от партнёра, который часто отсутствовал. Эта динамика поддерживалась детской травмой и ожиданием одобрения.



Путь к автономии через терапию

Терапия включала психообразование, работу с внутренним ребёнком и технику радикального принятия, что помогло Алене завершить разрушительные отношения и обрести самостоятельность.

Техника «Круги ответственности»

Клиент визуализирует два круга: свой — область контроля над чувствами, действиями и финансами, и партнёра — где находятся его выборы и ошибки.

01

Регулярное определение собственной зоны влияния снижает чувство тревоги и пресекает автоматическое погружение в проблемы другого человека.

03

Задача состоит в осознании, какие вопросы входят в зону личной ответственности, а какие касаются партнёра, что помогает разделять свои права и чужие.

02

Переключение внимания на собственные потребности увеличивает автономию и уменьшает созависимость, стабилизируя эмоциональное состояние клиента.

04

Техника «Дневник самонаблюдения 80/20»

01

Клиент ежедневно фиксирует, сколько времени и внимания он уделяет себе в сравнении с партнёром, выявляя дисбаланс в фокусе восприятия.

02

Если более 80% внимания сосредоточено на партнёре, терапевтическая задача — постепенно сместить акцент на собственные потребности и интересы.

03

Внедрение простых ежедневных действий для себя, даже небольших, способствует формированию осознанности и укреплению личных границ.

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Техника «Письмо из будущего»

Клиент пишет послание самому себе через год, описывая жизнь с сильным и автономным «Я» без созависимых отношений и постоянной заботы о партнёре.

Это упражнение формирует ментальную связь с новым образом жизни, позволяя мозгу настраиваться на здоровые паттерны поведения.

Метод способствует освобождению от прошлых ограничений и помогает закрепить мотивацию к развитию самостоятельности и внутренней устойчивости.



Упражнение «Инвентаризация выгод»

1

Клиент анализирует вторичные выгоды созависимости, выясняя, какие страхи или личные потребности удерживают его в роли Спасателя.

2

Заполнение колонок «Потери при изменениях» и «Новые требования к себе» помогает разобраться с внутренними сопротивлениями и страхами.

3

Осознание скрытых выгод способствует пониманию мотиваций и формирует основу для активного выбора новых стратегий поведения.

4

Через это упражнение клиент учится принимать сложные эмоции и готовится к конструктивным изменениям в отношениях и себе.

Техника «Стоп-кран»: экстренная самопомощь

Фокусировка на текущих телесных ощущениях и осознание физических ощущений помогает отсечь автоматические реакции и уменьшить эмоциональное напряжение.

При возникновении желания спастись или контролировать сознательно останавливаются, используя телесное заземление — ощущение контакта с землёй и опорой.

Выяснение и осознание страха, напряжения или потребности контроля за тревогой предоставляет возможность выбора альтернативных стратегий реакции.

Пластичность мозга и выход из созависимости



Мозг сохраняет способность к изменениям и образованию новых устойчивых нейронных связей, через что возможно формирование здоровых привычек и эмоциональных паттернов.

Создание альтернативных реакций и поведенческих стратегий со временем приводит к снижению созависимости и восстановлению психологической автономии.



Роль долгосрочной поддержки в терапии

01

Постоянное сопровождение клиента на протяжении терапии помогает контролировать рецидивы и поддерживать мотивацию к изменениям.

02

Регулярные встречи и помощь в навыках самонаблюдения способствуют развитию саморефлексии и устойчивости в трудные периоды.

03

Терпеливое отношение к возможным откатам повышает эффективность лечения и укрепляет доверие клиента к терапевтическому процессу.

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Профессиональные рекомендации специалистам

Важно признавать, что на пике эмоционального стресса клиент не способен к осознанному контролю, что требует корректного и поэтапного подхода.

01

Последующая проработка когнитивных установок и формирование здоровых границ возможны только при снижении амигдального захвата.

03

Первым этапом работы служит стабилизация физиологии через дыхательные практики и телесные техники для снижения уровня кортизола.

02

Поддержка модуляции стресса и развитие навыков саморегуляции создают основу для долговременного выздоровления и самостоятельности.

04

Заключение: созависимость поддается коррекции

Созависимость излечима благодаря нейропластичности мозга и последовательной терапии, направленной на развитие личных границ и автономии с поддержкой долгосрочных изменений.

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"





"Я АКТИВ!" Антикризисный
консультационный психологический
центр

Оказание бесплатной психологической
помощи

www.center-active.ru