

НИНА БРАУН

Перевод Марии Чомахидзе-Дорониной



Как справиться
с токсичностью родителей

МИОО

Оглавление

Предисловие	10
Глава 1. Старение и эгоцентричные родители	13
Глава 2. Типы эгоцентричных родителей	38
Глава 3. Почему вы так реагируете	65
Глава 4. Как изменить ваше мышление и ваши реакции	91
Глава 5. Общие стратегии адаптации	114
Глава 6. Стратегии адаптации для общения с навязчивыми и недоверчивыми/защищающимися родителями	129
Глава 7. Стратегии адаптации для общения с высокомерными и враждебными родителями	154
Глава 8. Как справиться с конфликтом и агрессивной конфронтацией	176
Глава 9. Как защитить себя	194
Глава 10. Как защитить других	219
Глава 11. Победа и процветание	243
Благодарности	269
Об авторе	270

*Эта книга посвящается моей семье,
которая всегда дарила мне вдохновение, поддержку
и, самое главное, радость*

Предисловие

Старение — естественная часть жизни, которая несет с собой множество изменений: внутренних и внешних. Многие из них происходят постепенно. Время течет, и мы не замечаем эти изменения до тех пор, пока они не достигнут определенной точки, когда мы больше не сможем их отрицать или игнорировать. Есть множество книг и других источников информации, которые можно назвать своеобразными путеводителями по старению. В них рассказано, какие изменения происходят с возрастом и почему. Но у этой книги другая цель. Перед вами — руководство для взрослых детей стареющих эгоцентричных родителей. Эта книга поможет вам понять, как старение ваших родителей влияет на их эгоцентричное поведение и установки, а также предложит механизмы адаптации, чтобы вы преуспевали и процветали, не смотря ни на что.

Мы сделаем акцент на ваших мыслях, чувствах и реакциях, поскольку это ваши ресурсы для конструктивного укрепления вашего внутреннего «я». А оно, в свою очередь, будет противостоять негативному влиянию ваших родителей на ваше сознательное и бессознательное самовосприятие, уверенность в себе и самооценку. Мы сосредоточимся не на ваших эгоцентричных родителях, поскольку они вряд ли изменятся. К сожалению,

вы практически ничего не можете сделать, чтобы мотивировать их на позитивные перемены. Однако вы вполне можете мотивировать на такие изменения себя.

Возможно, у вас есть собственная семья, помимо той семьи, в которой вы родились, и вы переживаете, что ваши эгоцентричные родители могут негативно повлиять на нее (или уже это делают). Возможно, вы хотите защитить свою семью от огорчающего поведения родителей или их установок, с которым вы сталкивались на протяжении всей своей жизни. Ведь вы как никто знаете, сколько боли и разрушений все это может причинить. Из этой книги вы узнаете, как подготовить себя и свою семью, почерпнете советы о том, как общаться с родителями, а также поймете, какие стратегии позволяют минимизировать негативное влияние родителей на членов вашей семьи. Наконец, эта книга призвана вдохновить и поддержать вас в вашем росте и развитии и способствовать поиску ваших собственных решений.

Главы 1 и 2 посвящены ряду связанных со старением вопросов и проблем, которые иногда усугубляют и без того эгоцентричное поведение и неприятные установки родителей. Также в этих главах описаны четыре типа эгоцентричных родителей. В главах 3 и 4 мы обсудим, какие реакции и мысли возникают у вас в ответ на поведение эгоцентричных родителей и как использовать более эффективные методы. Главы 5–7 предлагают советы о том, как общаться с вашими родителями и адаптироваться к ним. Глава 8 поможет справиться с конфликтами и агрессивной конфронтацией. В главах 9 и 10 представлены дополнительные стратегии для защиты вас, членов вашей семьи, ваших близких и родственников. В главе 11 мы подведем итоги и обсудим, как использовать стратегии, предложенные в этой книге, чтобы ослабить

влияние ваших эгоцентричных родителей или полностью избавиться от него, и как преуспеть в собственной жизни.

Надеюсь, материал, собранный в этой книге, поможет вам. Хотя поведение и установки ваших родителей, безусловно, повлияли на вас в ранние годы, вовсе не обязательно подвергать себя их влиянию и теперь. Вы можете преодолеть его и стать таким человеком, каким вы хотите быть.

Глава 1

Старение и эгоцентричные родители

Приведем пример мучительной дилеммы, с которой часто сталкиваются взрослые дети эгоцентричных родителей.

История Дэнниса

Вот уже две недели Дэннис не находил себе места — с того дня, как его отец, живущий в другом штате, сообщил ему, что они с матерью Дэнниса собираются приехать погостить у сына и его семьи. Дэннис рассказал своей супруге о предстоящем визите. Вместе они договорились пока ничего не говорить детям — девятилетнему Бобу и семилетней Сибил, — поскольку дети не любили своего дедушку. Эта неприязнь была настолько сильна, что дети отказывались без папы садиться в машину с бабушкой. Дэннис с ужасом ждал приезда отца.

Ему было бы тяжело объяснить, что именно в поведении отца вызывало такую антипатию у его семьи. Да, поведение и установки отца всю жизнь негативно влияли на Дэнниса, но он не мог точно сформулировать, почему они причиняют столько боли. Когда он говорил

о своем отце, он мог сказать только, что тот — высокомерный человек, который любит отдавать приказы и ждет от всех незамедлительного послушания и подчинения, что он не проявляет эмпатии и требует, чтобы им восхищались.

Дэннис знал, что отец потихоньку стареет и что это его мучает. Но все же сын надеялся, что старение принесет положительные перемены. Например, что отец станет более внимательным к окружающим и увидит наконец, как влияют на других его слова и поступки. Однако до сих пор никаких изменений не происходило, и Дэннис боялся, что поведение отца во время визита причинит немало горя его жене и детям.

Если кто-то из ваших родителей эгоцентричен, то, как и Дэннис, вы с самого детства сталкивались с негативным, мучительным поведением этого человека и его установками. С течением времени ситуация наверняка лишь усугубилась. Вам нужны практические стратегии, чтобы защитить себя и своих детей, супруга или партнера и других близких, которым приходится общаться с вашим родителем.

В этой книге мы обсудим, как старение воздействует на эгоцентричных родителей, как оно влияет на их отношения с другими людьми и особенно с вами, взрослым ребенком, и как вы можете эффективно адаптироваться. Вы узнаете, как противостоять разрушительным нападкам ваших родителей. Кроме того, мы рассмотрим конкретные стратегии преодоления тяжелых, напряженных чувств, которые переполняют вас в присутствии вашего родителя: например, на праздниках и других семейных встречах. Никто не знает вашего родителя так, как знаете его вы, и эти стратегии помогут

вам предотвратить конфликт, конфронтацию и другие неприятные моменты.

Как взрослый ребенок стареющих родителей, вы, вероятно, сталкиваетесь с определенными трудностями, которые у нас нет возможности должным образом обсудить в этой книге. Скорее всего, чтобы решить все проблемы, вам понадобятся дополнительные источники информации. Существует масса ресурсов, которые помогут вам найти сиделку или дом престарелых с медицинским уходом, где заботятся о людях с болезнью Альцгеймера и деменцией. Помогут подобрать хоспис и паллиативную помощь, получить юридические консультации по завещаниям и доверенностям, домашнее оборудование для престарелых и решить другие вопросы, связанные с закатом жизни.

Эта книга поможет вам:

- понять различные аспекты старения и то, как они влияют на ваших родителей и на вас;
- ослабить негативное влияние эгоцентричного родителя;
- защитить себя, своих детей или внуков, а также супруга или партнера;
- справиться с тяжелыми и напряженными негативными чувствами, такими как вина и стыд;
- пережить семейные праздники вроде дней рождения и другие события, когда вы вынуждены общаться с родителем;
- реагировать на родителя эффективно и адекватно, с максимальной пользой для вас и для него;
- выработать внутреннюю стойкость и силу.

В книге вы найдете упражнения, которые помогут вам достичь этих целей, и я настоятельно рекомендую выполнить их. Как вы воспринимаете своих родителей

и себя? Что означает иметь эгоцентричного стареющего родителя? Как придумать креативные идеи для адаптации, соответствующие вашим личным особенностям? Ответы на эти вопросы придут к вам, если вы будете делать упражнения, предложенные в этой книге.

Допущения о вас

Материал книги опирается на ряд допущений о вас. Возможно, не все перечисленные ниже предположения отражают вашу конкретную ситуацию, но многие из них, скорее всего, актуальны:

- вы взрослый ребенок одного или сразу двоих эгоцентричных родителей;
- общение с этим родителем (или с родителями) часто кажется вам бессмысленным и бесполезным;
- на вас легла ответственность за психическое и эмоциональное здоровье вашего (-их) родителя (-ей), и либо сейчас, либо в будущем вам придется заботиться еще и о его (их) физическом благополучии;
- вам всегда кажется, что вы делаете недостаточно для своего родителя; того, что вы делаете, всегда мало;
- вы переживаете множество сложных ситуаций со своим (-и) эгоцентричным (-и) родителем (-ями), вам сложно с ним (-и) взаимодействовать;
- вы ищете способ ослабить мучительное влияние поведения и установок вашего (-их) родителя (-ей) на вас;
- вы хотите защитить своих близких (например, детей) от негативных замечаний, унижений, критики и прочего неприятного общения со стороны вашего (-их) родителя (-ей).

Когда вы будете читать эту книгу и делать упражнения, у вас могут возникнуть тревожные, неприятные чувства. Поэтому прежде, чем продолжить, предлагаю вам выполнить первое упражнение. Оно поможет вам справиться с неприятными эмоциями, если они будут возникать.

Упражнение 1.1. Отвлекитесь от негатива

Материалы

Вам потребуются один или два листа бумаги, ручка или карандаш и подходящая поверхность для письма — стол или большая книга.

Процесс

1. Посидите в тишине и придумайте два-три занятия, которые легко отвлекут вас от гнетущих мыслей. Запишите их на листе бумаги. Приведем несколько примеров: пересчитать количество предметов в банке (например, драже, мраморных шариков, скрепок или пуговиц), навести порядок на письменном столе, потереть гладкий камень, заняться осознанной медитацией.

2. Выберите одно из этих занятий и подумайте, что вам для него потребуется. Например, если вам проще отвлечься от негатива, когда вы пересчитываете пуговицы в банке, то вам понадобятся банка и пуговицы.

3. Соберите все необходимое и держите под рукой. Даже когда вы не нуждаетесь в помощи, приятно осознавать, что в любой момент вы можете отвлечься от неприятных эмоций, хотя бы ненадолго.

4. Далее запишите все занятия, которые вы уже попробовали или хотели бы попробовать. Разделите их на следующие категории.

- Приятные занятия, бесплатные или очень дешевые. Например: танцевать в своей комнате, петь, играть

на воображаемой гитаре или составить коллаж из материалов, которые можно найти в доме.

- Работа по дому. Например: сгребать листья, полоть сорняки, убираться в кухонных шкафах.
- Добрые поступки.
- Творческие занятия. Например: вязание, рисование, музыка, шитье, готовка, работа по дереву, ремонт и починка.

5. Положите список там, где его легко найти, и пообещайте себе взяться хотя бы за один из перечисленных вариантов, когда вам потребуется отвлечься от мучительных эмоций.

Этот метод поможет вам справиться с болезненными чувствами не только во время чтения книги, но и после общения с эгоцентричным родителем или даже мыслей о нем.

А теперь рассмотрим некоторые последствия старения и почему это важно, особенно в контексте отношений с эгоцентричными родителями.

Почему старение ваших родителей — важный фактор

Старение — жизненный этап, который несет неизбежные и не самые приятные перемены. Эти перемены, как и проблемы, связанные со старением, индивидуальны. Большинство изменений происходят постепенно. Их может не замечать никто, кроме самого человека, который их переживает. Реакция на эти перемены может быть от частичного принятия до полного отрицания.

Изменения, которые приносит старость, можно разделить на физические, когнитивные, эмоциональные,

финансовые, экзистенциальные и связанные с отношениями. Несколько примеров перечислено ниже. Прочитав их, подумайте, подвержены ли ваши родители этим или другим, связанным со старостью, переменам и насколько для родителей это важно.

Физические изменения

Влияние на внешность: морщины, обвисшая кожа.
Алкогольная или наркотическая зависимость.
Развитие хронических или острых заболеваний.
Увеличение числа лекарственных препаратов и их побочные эффекты.
Спад энергии, бодрости.
Снижение сексуального желания, удовольствия.
Сенсорные нарушения, касающиеся зрения, слуха и вкусовых рецепторов.
Бессонница, проблемы со сном.
Постоянные боли и недомогания.

Когнитивные изменения

Ухудшение кратковременной и долговременной памяти.
Ухудшение мыслительных способностей, или снижение когнитивных функций.
Трудности с усвоением новых знаний.
Трудности с адаптацией к изменениям и новым идеям.

Изменения, связанные с отношениями

Усиление социальной изоляции.
Растущий страх зависимости от других людей.
Развод или отчужденность от супруга.
Смерть супруга, родственников или друзей.

Эмоциональные изменения

Осознание нереализованных стремлений и упущенных возможностей.

Растущая зависть к чужим достижениям.

Страх собственной ненужности, никчемности, брошенности и забытости.

Депрессия или подавленность.

Финансовые изменения

Потеря дохода: случившаяся или возможная.

Тревога по поводу того, удастся ли обеспечить себя всем необходимым, чтобы преодолеть связанные с закатом жизни трудности.

Рост расходов, связанных со здоровьем: например, на дом престарелых или на медицинский уход.

Экзистенциальные изменения

Частые размышления о смысле и цели жизни.

Осознание неизбежности смерти.

Тревоги, связанные с закатом жизни.

Чувство одиночества и отчужденности.

Как вы видите, старение сопряжено с такими вещами, о которых даже думать неприятно. Стареющие эгоцентричные родители могут тяжело переживать перемены, с которыми они сталкиваются, тем более что многие изменения они не в силах контролировать.

Эгоцентричные характеристики ваших родителей

Возможно, вы уже знаете, что ваш родитель эгоцентричен. Однако все эгоцентричные родители разные,

и предложенная ниже шкала поможет вам разобраться, как именно ваш родитель проявляет эгоцентризм. Это позволит вам эффективно использовать советы по адаптации к неприятному поведению вашего родителя, собранные в этой книге.

Упражнение 1.2. Шкала эгоцентричности поведения и установок вашего родителя

Материалы

Лист бумаги и ручка или карандаш.

Процесс

Найдите спокойное место, где вас не потревожат. На листе бумаги запишите в столбик числа от 1 до 13 (поскольку ниже предложены 13 описаний). Оцените, насколько ваш родитель соответствует каждому из описаний, по шкале от 1 до 5, где:

1 — никогда или почти никогда не проявляет такого поведения и установок,

2 — редко проявляет такое поведение и установки,

3 — отчасти отражает поведение и установки моего родителя,

4 — довольно точно отражает поведение и установки моего родителя,

5 — совершенно точно отражает поведение и установки моего родителя.

1. Чувство собственного величия (грандиозности)

Завышенное представление о собственных превосходстве, способностях и влиянии, даже если конкретные факты указывают на ошибочность такого самовосприятия.

2. Самоуничижение

Обратная сторона чувства грандиозности — самоуничижение, ощущение собственной неадекватности, страх,