





Ирина Карданова

# Синдром фамильной боли



Как  
проблемы  
родителей  
вливают  
на жизнь  
детей

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.9  
ББК 88.576  
К21

**Карданова, Ирина Владимировна.**  
К21 Синдром семейной боли. Как проблемы родителей влияют на жизнь детей / Ирина Карданова. — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с.

ISBN 978-5-04-173479-4

«Синдром семейной боли» — книга о выборе собственного сценария. О том, как проработать детские негативные воспоминания и начать жить в соответствии с настоящими мечтами и запросами. И о том, как воспитывать своих детей, сохраняя их самодостаточность, здоровую самооценку и личностную цельность.

С помощью этой книги вы узнаете, как ваши детские переживания и травмы влияют на взрослую жизнь; устраните их негативное воздействие; наладите отношения с родителями, не жертвуя при этом собственными интересами; научитесь не повторять ошибки старших поколений, воспитывая своих детей.

УДК 159.9  
ББК 88.576

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2022  
© Иллюстрация на обложку.  
В. Бортник, 2024

ISBN 978-5-04-173479-4

# Оглавление

<b>Введение</b> .....	<b>9</b>
<b>Глава 1. ВО ВСЕМ ЛИ ВИНОВАТЫ РОДИТЕЛИ?</b> .....	<b>15</b>
Как взаимодействие с родителями в детстве влияет на взрослую жизнь ребенка .....	17
Модели реагирования .....	22
Психологическая травма .....	31
Как понять, что у вас есть детская психологическая травма? .....	37
Как понять, что ваш ребенок получил психологическую травму? .....	40
Какой результат взаимодействия наиболее травматичен? .....	41
<b>Глава 2. ВЛИЯНИЕ ДЕТСКИХ ПРОБЛЕМ НА ЖИЗНЬ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА</b> .....	<b>45</b>
Зачем возвращаться в детство и решать детские проблемы? .....	47
Основные проблемы взрослых с детскими корнями .....	50
Отсутствие опыта близости, проблемы в отношениях с противоположным полом .....	50
Нежелание иметь детей .....	52
Отсутствие успеха или подчинение жизни только успеху, перфекционизм .....	55

Сложности и ограничения в профессиональном и финансовом развитии .....	56
Отсутствие понимания себя и своих желаний/ потребностей .....	58
Зависимость от мнения и одобрения других людей .....	61
Подчинение жизни благополучию родителей .....	63
Запрет на негативные чувства .....	65
Запрет на защиту себя и отстаивание своих интересов .....	70
Внутренние конфликты .....	72
Различные виды зависимостей .....	74
Неадекватная самооценка .....	76
Страх перед жизнью.....	79
Упрощенное представление о жизни.....	80
Неспособность удовлетворить свои потребности .....	82
Страх ошибок .....	85
Портрет психологически здорового взрослого .....	88
Ограничения родителей, которые влияют на их способы взаимодействия с детьми .....	90
Естественные ограничения .....	91
Отсутствие знаний о детской психологии или их избыток .....	94
Отсутствие ресурса .....	97
Отсутствие любви к ребенку .....	98
Собственные детские травмы родителей .....	100
Текущие проблемы родителей .....	101
Отсутствие границ между родителем и ребенком.....	102
Отношения родителей с выросшими детьми.....	103
База отношений родителей и выросших детей .....	106
Токсичные отношения с родителями .....	108
Психологическая работа с проблемами детства .....	110

<b>Глава 3. ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ</b> .....	<b>115</b>
Как защитить от себя детей .....	117
Родительская власть .....	119
Физическое насилие и агрессия.....	123
Виды физического насилия .....	126
Последствия физического насилия .....	132
Как избежать физического насилия? .....	136
Психологическое насилие .....	140
12 видов психологического насилия .....	142
Как воспитывать детей без психологического насилия? .....	176
Неудовлетворение потребностей .....	179
Виды пассивных потребностей.....	182
Как закрыть неудовлетворенные потребности? .....	194
Проблемы с личными границами .....	199
Двойные послания.....	205
Перекладывание на ребенка ответственности родителей..	211
Проблемы в отношениях между родителями .....	216
Основные семейные проблемы.....	219
Зависимости у родителей (алкогольная, наркотическая, игровая) .....	226
Борьба за иерархию в отношениях .....	227
Травмы сиблингов .....	240
<b>Глава 4. КАК ВО ВЗРОСЛОМ ВОЗРАСТЕ РЕШИТЬ «ДЕТСКИЕ» ПРОБЛЕМЫ</b> .....	<b>243</b>
Ресурсы детских психологических проблем с родителями ...	246
Как исправить ошибки, допущенные при воспитании детей? .....	251

Как наладить отношения со своим взрослым ребенком? ...	252
Что такое сепарация .....	253
Когда сепарироваться легко .....	254
Причины не случившейся сепарации .....	256
Признаки отсутствия сепарации от родителей .....	260
Шаги сепарации .....	262
Шаг 1. Физическая (функциональная) сепарация .....	263
Шаг 2. Эмоциональная сепарация .....	265
Шаг 3. Восстановление баланса ответственности, прав и обязанностей .....	268
Шаг 4. Установление комфортной дистанции .....	275
Шаг 5. Восстановление мотивации .....	279
Что делать, если родители не хотят вас отпустить? ...	280
Шаг заключительный. Благодарность родителям .....	282
Цена, которую мы платим за сепарацию .....	284

# ВВЕДЕНИЕ





Как часто, пытаюсь рассказать другому о детских переживаниях, вы слышите: «Это просто удобно — перекладывать на родителей ответственность за проблемы своей взрослой жизни. Родители делали для тебя все, что могли, а ты неблагодарный инфантил!» Сложно объяснить другим, что родители были заняты исключительно собой, и вы слишком рано научились самостоятельно справляться со своими проблемами. Вам было важно, чтобы они всегда были довольны вами. Вы прилагали к этому столько усилий, что потеряли собственную жизнь.

И сейчас дело вовсе не в том, что вам надо найти виноватых. Вы просто хотите вернуть себе свою жизнь. А главное, не повторить ошибки родителей в общении со своими детьми. Ведь вы желаете им лучшего детства и лучшей жизни.

Цель этой книги — сделать видимой ту боль, которую мы несем с собой из детства, и найти способы ее исцелить. Чтобы не транслировать ее на собственных детей.

Я больше 10 лет веду частную психологическую практику. За это время слышала много человеческих историй. А на протяжении последних нескольких лет ежедневно получаю от подписчиков своего блога сотни сообщений, в которых они рассказывают о проблемах. И весь мой опыт говорит: детские травмы и проблемы в отношениях

с родителями во взрослом возрасте — две самые болезненные темы для многих людей. Именно отсюда «растут ноги» у многих других проблем взрослой жизни.

У каждого из нас в детстве есть как тяжелые моменты, так и моменты счастья. Вот только их соотношение у всех разное. И с ним мы выходим во взрослую жизнь.

В этой книге вы найдете ответы на четыре самых важных вопроса, которые влияют на эмоциональное качество жизни взрослого человека:

- 1. Как справиться с багажом травм и негативных переживаний из детства?** Ведь именно детский опыт отношений в родительской семье влияет на любые наши отношения, которые мы строим во взрослом возрасте. Этому посвящена первая глава книги.
- 2. Какие детские проблемы влияют на взрослую жизнь?** Как справиться с основными детскими травмами, чтобы улучшить качество нашей жизни. Подробно рассмотрим список проблем и выполним упражнения для их проработки во второй главе.
- 3. Как не повторить ошибки родителей со своими детьми?** Чувство вины постоянно гнетет современных родителей. Понимание, как поступать в той или иной ситуации с ребенком, может облегчить жизнь молодым родителям. Об этом третья глава.
- 4. Как взрослому человеку сделать отношения со своими родителями комфортными?** Часто отношения взрослых детей с родителями базируются

на токсичных чувствах вины и долга. Это отравляет жизнь обеим сторонам. В четвертой главе я покажу читателям, где находится выход из этих взаимных страданий.

Эта книга расскажет, как родители ранили нас, и как мы теперь можем ранить своих детей. Иногда не специально, а из-за отсутствия опыта и знаний. Иногда от сильной боли или гнева, справиться с которыми можно, только перекинув их на другого. И этим другим часто становится ребенок, потому что беззащитен и полностью зависит от родителей.

Мне кажется важным говорить о душевных травмах, которые наносят родители детям. Каждый ребенок должен знать — это не его вина. Не он такой плохой, что заслужил это. Не он такой слабый, что не справился с этим. Просто с ним случилась беда. И он нуждается в помощи и сочувствии.

У меня нет цели обвинить родителей в создании травмирующего опыта детей. Это само по себе не решает проблему, а иногда даже усугубляет ее. Понятно, что делают они это не от хорошей жизни. Они сами находятся в сложных условиях и тяжелых эмоциональных переживаниях. Но и молчать об этом из заботы о чувствах родителей, — жестоко по отношению к детям, которые через это прошли. Ведь они стали заложниками ситуации, в отличие от взрослых.

Еще эта книга расскажет, как помогать себе справляться с негативным опытом детства. Одному бывает достаточно просто понять, что дело не в тебе, что с тобой так было нельзя. Это уже меняет отношение к си-

туации и к самому себе. Другому нужен более глубокий анализ и проживание психологических травм. Для этого в книге есть практические упражнения.

А еще эта книга покажет, как можно по-другому. По-другому относиться к себе. По-другому воспитывать детей, не скидывая на них свою боль и неудачи. Вы поймете, что нормально ошибаться, не быть безупречным, грустить или радоваться пустякам. Нормально заботиться о себе и рассчитывать на поддержку близких. И можно быть счастливым, даже когда окружающие вами недовольны.

Будьте бережны к себе, читая книгу. Если вы чувствуете, что вам тяжело сталкиваться с теми или иными переживаниями, отложите на время чтение и займитесь другими делами. Читайте не спеша, понемногу, чтобы ваша психика успевала перерабатывать полученную информацию.

Упражнения, предложенные в книге, помогут вам проанализировать опыт детства, посмотреть на него под другим углом, понять нечто новое для себя. Но не всегда их может быть достаточно для решения проблемы. Поэтому помните: если чувствуете, что сами не справляетесь, спокойно и уверенно обращайтесь за психологической помощью к специалистам.

Ради сохранения тайны психологической помощи все примеры в книге вымышлены, все совпадения случайны.

Глава 1  
ВО ВСЕМ ЛИ ВИНОВАТЫ  
РОДИТЕЛИ?

