

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
Введение	10

ЧАСТЬ I

КТО ТАКИЕ ТОКСИЧНЫЕ РОДИТЕЛИ.....	15
--	-----------

Глава 1

Кто такие токсичные родители.....	17
-----------------------------------	----

Глава 2

Почему родители токсичны, или «что же у них внутри»?	25
--	----

Глава 3

Как и когда родители стали токсичными.....	31
--	----

Глава 4

Почему от токсичных родителей нужно сепарироваться и что такое сепарация	40
---	----

ЧАСТЬ II

ЧУВСТВА ПРИ СЕПАРАЦИИ: ТРЕВОГА, ВИНА, СТЫД, БЕСПОМОЩНОСТЬ.....	47
---	-----------

Глава 5

Избавляемся от сепарационной тревоги	49
--	----

<i>Глава 6</i>	
Избавляемся от чувства вины	58
<i>Глава 7</i>	
Избавляемся от чувства стыда	70
<i>Глава 8</i>	
Избавляемся от чувства беспомощности	77

ЧАСТЬ III

ТЯЖЕСТЬ СЕГОДНЯШНЕГО ПОЛОЖЕНИЯ И БУДУЩАЯ ПЕРСПЕКТИВА	101
---	------------

<i>Глава 9</i>	
Что делать, если все беспросветно	103
<i>Глава 10</i>	
Сожаления о прошлых потерях и радость от сегодняшней жизни.	107
<i>Глава 11</i>	
Любовь к себе и медленная сепарация от токсичных родителей	111

ЧАСТЬ IV

ИНДИВИДУАЦИЯ	115
-------------------------------	------------

<i>Глава 12</i>	
Индивидуация и сепарация	117
<i>Глава 13</i>	
Индивидуация и травма	122
<i>Глава 14</i>	
Индивидуация через общение с нетоксичными людьми.	127

ЧАСТЬ V

ЧУВСТВА К ТОКСИЧНЫМ РОДИТЕЛЯМ	133
--	------------

<i>Глава 15</i>	
О прощении насилия со стороны токсичных родителей	135

Глава 16
Сострадание и токсичная жалость к родителям. 140

Глава 17
Заповедь о почитании родителей и как ее соотносить
с токсичными родителями 150

ЧАСТЬ VI

**НЕКОТОРЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ
ТОКСИЧНЫХ РОДИТЕЛЕЙ** 155

Глава 18
Тревожные родители. 159

Глава 19
Контролирующие родители 177

Глава 20
Родители-мазохисты 199

ЧАСТЬ VII

**ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ:
ПРОЦЕСС ИСЦЕЛЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ ЛЮДЕЙ,
ВЫРОСШИХ В ТОКСИЧНЫХ СЕМЬЯХ**. 217

Глава 21
О психоаналитической терапии. 219

Глава 22
Запрос в начале работы со специалистом 223

Глава 23
Работа с травмами токсичного детства 228

Глава 24
Травмы токсичного детства и сильные переживания 232

Глава 25
О границах. 245

Глава 26
Деньги, стыд и вина 248

<i>Глава 27</i>	
Выход из созависимости. Сопротивление, вторичная выгода и советы «знающих».....	257
<i>Глава 28</i>	
Нулевая точка.....	272
<i>Глава 29</i>	
Близкий свидетель.....	275
<i>Глава 30</i>	
Японское искусство восстановления.....	280
<i>Глава 31</i>	
Большие изменения мелкими шагами.....	283
Заключение.....	287
Словарь.....	290
Об авторе.....	302

ВВЕДЕНИЕ

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Для тех, кто прошел в детстве семейное насилие и пытается справиться с этим тяжелым наследием:

- кто продолжает жить с токсичными родителями и хочет научиться выставлять границы с ними и другими людьми;
- кто физически отделился от них и пытается выставить внутренние границы с ними;
- кто начинает работать над собой и понял, что травмы, нанесенные токсичными родителями, влияют на психику, то есть чувства и эмоции, мысли, решения и поступки;
- кому мало поведенческих советов «делай то», «настраивайся на это», «относись к этому так-то», «найди в себе ресурс» и т. д. Такие поведенческие советы легко предлагать, но тяжело выполнять, когда нет сил и поддержки со стороны;
- кто еще не приступил к терапии, но для начала хотел бы без специалиста понять, что с ним происходит, хотя бы в общих чертах;
- у кого нет возможности работать с психотерапевтом или психоаналитиком по причине страхов, недостатка денег или любой другой, но есть желание начать работу самостоятельно;
- кто уже работает со специалистом, но чувствует желание разбираться в собственных психических процессах дополнительно и с разных точек зрения.

ЗАЧЕМ ЕЩЕ ОДНА КНИГА ПРО ТОКСИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Эта книга восполняет дефицит литературы, которая бы простыми словами объясняла то, что происходит в психике взрослых людей, прошедших насильственное детство и пытающихся выйти из нездоровых отношений. Есть хорошие книги Алис Миллер, Сьюзан Форвард¹ и других специалистов, которые дают отличные рекомендации по работе с собой, по выходу из ненормальных отношений с родителями, родственниками, коллегами и другими токсичными людьми. Но довольно редко в таких книгах встречаются подробные ответы на вопросы:

- «Почему страшно проявить свою волю для охраны своих интересов?»
- «Что делать со стыдом, когда я говорю о своем мнении?»
- «Как справиться с жалостью к родителям, когда они навязчиво требуют постоянной значительной помощи и не терпят отказа?»

В терапии с клиентами, прошедшими токсичное детство и преодолевающими его последствия, есть одна особенность: помимо поддержки и восстановления от травм, работа периодически сопровождается **разъяснениями**, цель которых — помочь человеку осознать, что с ним происходит, какие процессы протекают в его психике и какие есть возможности для выхода из кризисов. Например, один из частых вопросов, которые задают на сессиях, связан с чувством вины: «Что делать, если ее очень много?» Обсуждение помогает клиентам увидеть происхождение вины и как она влияет на жизнь и отношения. Такие прояснения часто приносят клиентам облегчение, потому что ясность в таких вопросах дает почву под ногами.

Еще одна проблема, которая существует уже много лет, заключается в том, что психологи часто предлагают серьезные, если не радикальные, *поведенческие советы* без предоставления соответствующей помощи, которая необходима при следова-

¹ В последние годы на русский язык переведено немало книг о токсичных отношениях, например: Миллер А. Тело не врет. Как детские психологические травмы отражаются на нашем здоровье. — М. : Эксмо, 2021; Форвард С. Эмоциональный шантаж. Не позволяйте использовать любовь как оружие против вас. — М. : Бомбора, 2022; Форвард С., Фрейзер Д. Безразличные матери. Исцеление от ран родительской нелюбви. — СПб. : Питер, 2021.

нии таким советам. Дело в том, что для осуществления серьезных шагов человеку нередко нужна психологическая поддержка другого человека, потому что «Я» клиента, прошедшего детское насилие, встречается с сильным внутренним сопротивлением в виде неприятных чувств, для работы с которыми у многих людей нет ни сил, ни понимания. Многие поведенческие советы, например, не общаться с токсичной матерью или съехать от родителей, для большого количества взрослых людей из абьюзивных семей либо выполнимы с огромным трудом, либо на определенном периоде времени по ряду причин не выполнимы совсем. Для этого они не обладают достаточно интегрированным (устойчивым) «Я» и достаточной эмоциональной саморегуляцией, многие находятся в «пограничном» (предпсихотическом) состоянии, не имеют постоянного личного пространства и т. д. В результате многие люди, пытаясь следовать поведенческим советам в стиле «не будь жертвой», «отпусти детские травмы», «разводись с мужем-абьюзером» или «выставляй жесткие границы», ожидаемо не справляются с ними и впадают в уныние, после чего многие отказываются от психологической работы с собой и теряют, как мне кажется, многое. Но дело не в людях, а в психологах, огульно раздающих радикальные поведенческие советы и не поясняющих, каких усилий это требует и что можно самостоятельно делать на этом пути.

Психоанализ — это прекрасный способ научиться жить с последствиями травм детства, наверное, самый эффективный из имеющихся, потому что он основан не столько на знаниях, сколько на личных отношениях специалиста и клиента. Но многие люди не могут себе это позволить по ряду причин (страхи, недоверие, финансовое состояние, прошлый негативный опыт работы с психологами, сопротивление членов семьи и т. д.). И это вовсе не значит, что выхода нет.

Основываясь на личной практике, опыте коллег и профессиональной литературе, я уверен, что людям можно помогать с помощью информации, давая не только поведенческие советы, но и объясняя простым языком происходящее в их психике. Достаточно говорить о феноменах глубинной психологии обычными словами, но без излишнего упрощения. Еще вначале своей карьеры, будучи начинающим специалистом, я обнаружил, что клиенты достаточно быстро понимают сложные феномены, например, «проективная идентификация» или «пере-

нос», если подобрать нужные слова и сказать их на сессии в удачное время. *Правда часто воспринимается людьми быстро, глубоко и при этом без профанации, производя стимулирующий эффект в психике.* Клиенты начинают пользоваться аналитическим языком, создавая вместе со специалистом новый личный язык для понимания себя, расширяя понимание стандартных терминов и наполняя их своим опытом. Термины становятся «смысловыми лагунами» жизненного опыта, заполняемыми открытиями, инсайтами, воспоминаниями и сновидениями. Живой язык психоанализа воплощается в индивидуальных историях клиентов, каждый раз по-новому. Подобная работа — это интересный творческий вызов, с которым сталкиваются многие специалисты, и почему бы не попробовать сделать это в виде книги? Поэтому я постарался говорить о токсичных родителях и их детях простым языком без чрезмерного упрощения и профанации.

Надеюсь, я помогу тем, кто по тем или иным причинам не может позволить себе терапию или психоанализ, но может самостоятельно, в своем темпе заниматься самоанализом и самотерапией. В качестве пробных экспериментов я писал с 2019 года заметки на сайте Psychologies.ru, в соцсетях и в своем телеграмканале «Психологический деТокс». Опыт оказался востребованным, читатели отвечали мне, и через некоторое время я решил объединить заметки в книгу.

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Во-первых, о том, что такое токсичность и кто такие токсичные родители, а также как их токсичность проявляется при общении с детьми. В книге даны примеры различных ситуаций, сценариев и видов семейного насилия, взятые из моей практики (на них получены клиентские разрешения к публикации).

Во-вторых, о том, как отделяться от токсичных родителей внутренне и внешне, а также залечивать травмы детства. О том, какие чувства сопровождают сепарацию и начало своей жизни без симбиоза с токсичными родителями и родственниками.

В-третьих, в книгу включены практические советы и упражнения для самотерапии. Такие главы помечены значком «звездочка» (★).

По образованию я психолог и психоаналитический терапевт. Как специалисту глубинной психологии, мне интересно работать с психическими феноменами (чувствами, эмоциями, аффектами¹), помогая клиентам понять самих себя, разобраться с тем, что происходит в их душе и почему так, а не иначе. Понимание дает возможность задействовать творческие ресурсы психики человека, чтобы находить решения, иначе реагировать на события и что-то менять в своих отношениях. Практика также показывает, что многие процессы человек может увидеть и понять самостоятельно, если их показать и называть. Довольно часто можно услышать, что тот или иной человек самостоятельно разобрался и справляется с конкретными вопросами и проблемами. Разговоры на эту тему подтверждают: действительно, люди, далекие от психологии, могут довольно хорошо заниматься изучением себя благодаря доступности книг, вебинаров, видеокурсов и других источников. Это не отменяет значимость работы со специалистами, но сильно поднимает эффективность самостоятельной работы.

В работе с клиентами и в этой книге я опираюсь на психоаналитический подход, поэтому вы встретите в тексте слова «бессознательное», «Я» и т. д. В конце книги дан небольшой словарь используемых терминов, к которому всегда можно обратиться.

¹ См. Словарь.

ЧАСТЬ I

КТО ТАКИЕ
ТОКСИЧНЫЕ РОДИТЕЛИ

ГЛАВА 1

КТО ТАКИЕ ТОКСИЧНЫЕ РОДИТЕЛИ

ТОКСИЧНОСТЬ

Термин «токсичность», взятый из мира химии, в современной культуре стали использовать применительно к различным предметам, явлениям и даже людям, когда хотят показать их опасность, вредоносность, а также риск для здоровья и благополучия людей. Эти качества ассоциируются с токсичными веществами, которые отравляют и разрушают. Термин стал настолько популярным, что Оксфордский словарь назвал его главным словом 2018 года.

Токсичными называют людей, которые не уважают границы, агрессивны, контролируют, разрушают и жестоки. Они заставляют других людей чувствовать себя плохо: раздраженными, виноватыми, стыдящимися, растерянными, разочарованными, чрезмерно напряженными. Термин настолько «прижился», что его стали использовать и психологи на уровне профессионального сленга, хотя в научной психологии нет официального понятия «токсичность». Очередное второе дыхание в популярной психологии это слово получило благодаря вышедшей в 1989 году книге американского терапевта Сьюзан Форвард *Toxic Parents: Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life* («Токсичные родители: преодоление их болезненного наследия и возвра-

щение к жизни»)¹. С тех пор книга неоднократно переиздавалась и продолжает пользоваться успехом.

Слово «токсичный» часто используется вместе со словами «вредный» и «плохой», из-за чего границы слов, и без того довольно размытые, пропадают совсем. В целом такая путаница нормальна для общеупотребительных ненаучных терминов. У древних персов (предков иранцев), когда они были могущественными, а затем у древних греков были слова с корнем *taxa*, *toxip*, *toxic*, которые означали отравленные стрелы, несущие яд на наконечниках. Позже в латинских языках слова «токсин» и «токсичный» стали означать яды и опасные химические соединения. В чем разница между терминами «токсичный» и «вредный»? Слова похожи по смыслу, но слово «токсичный» означает больший вред и урон, наносимый словами и отношениями. То есть кто-то может быть вредным, но при этом мы держиваем его вредность, и она нас не дестабилизирует и не наносит серьезного урона. Токсичный же человек способен нас дестабилизировать и нанести серьезный психический и физический урон. Поэтому, кстати, первое российское издание упомянутой выше книги Сюзан Форвард в 2015 году под названием «Вредные родители»² не совсем удачно. Лингвистической ошибки нет, но коннотация неверная.

Токсичность бывает открытая (например, физические расправы) и скрытая (например, психологические манипуляции). К сожалению, скрытую токсичность бывает иногда трудно объяснить словами или заметить в процессе «отравления». Более того, иногда нужна довольно длительная работа в терапии, чтобы полностью увидеть, назвать и оценить нанесенный вред.

Есть аспект, который показывает связь между языком и психоаналитическим пониманием скрытой токсичности. Слова «токсичный» и «яд» означают нечто, что наносит серьезный вред или приводит к смерти, попадая внутрь тела. Здесь мы выходим на психоаналитическое понятие «эвакуации своих так называемых «плохих частей» одним человеком в другого». Это бессознательный процесс, в котором один человек «помещает» свои непереносимые чувства и переживания в другого. Другой

¹ Форвард С., Бак К. Токсичные родители. Как вернуть себе нормальную жизнь. — М. : Прогресс книга, 2022.

² Форвард С., Бак К. Вредные родители. Как вернуть себе нормальную жизнь. — СПб. : Питер, 2015.

при этом становится «контейнером» этих переживаний. Внешне это может выглядеть разнообразно — от открытой агрессии до очень доброжелательного поведения со скрытыми манипуляциями. Наверняка вы чувствовали, как после общения с кем-то у вас ухудшалось настроение, или вы ощущали упадок сил, апатию и жизнь начинала казаться не очень хорошей. Вероятно, это результат такого воздействия от собеседника, приема «отравленных» чувств. В книгах по психологии такое ухудшение душевного или физического состояния часто называют одним из признаков токсичного влияния или «пассивной агрессии». Нередко это результат зависти собеседника, которую он скрывает, или желания доминирования, которые прячутся за приличным фасадом, но при этом ощущаются интуитивно.

ОПИСАНИЕ ТОКСИЧНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Для описания токсичных родителей я приведу перечень основных признаков.

Родители, у которых отношения с детьми выстроены наоборот, перевернуты с головы на ноги: они занимают в основном собой, превращая детей в заботливых существ, чтобы те заботились о них. Мать удочеряется, а отец усыновляется к своим детям. Когда дети маленькие и не могут ничего дать, от них требуют не мешать родителям жить: ничего не требовать, не просить и не беспокоить. В фантазиях таких родителей часто есть образ идеального ребенка: должен превратиться в неодушевленный предмет — тихо жить в стороне и не давать о себе знать. Когда дети вырастают, такие родители все больше требуют от них всевозможных ресурсов: времени, денег, вещей, усилий и т. д. Родители психически регрессируют до состояния немощных существ (или хотят такими казаться), требуя от взрослых детей родительской заботы. Вот тут и происходит окончательное переворачивание ролей.

Это одна из форм насилия неразвитой психики родителей над своими детьми. Взрослые дети могут выйти из таких болезненных отношений, это вопрос внутренней сепарации и построения более свободных и здоровых отношений с другими людьми.

Родители, осуществляющие сверхконтроль за ребенком: они действуют с позиции страха, вины и стыда. Если родите-

ли действуют с позиции запугивания, то это выражается в прямых угрозах и запретах. Если же они действуют с позиции вины и стыда, то они нередко выглядят как бы «беззащитными», «нуждающимися в помощи», «несчастливыми». В обоих случаях сверхконтроль — это лишение ребенка свободы выбора в разных аспектах, а также постоянный контроль за состоянием ребенка и его поведением. Чаще всего сверхконтроль выражается в следующем:

- чрезмерные вопросы: что, где, когда и с кем делает ребенок;
- запрет на личное пространство и секреты;
- контроль за личными вещами;
- контроль использования Интернета и социальных сетей;
- контроль за эмоциональным состоянием и требование демонстрировать «правильные» чувства (постоянная добродетельность, отзывчивость и т. д.).

Если родители действуют из позиции страха, то детям ничего не остается, кроме подчинения и жизни в тревоге. Если родители манипулируют виной и стыдом, маленькие дети верят таким манипуляциям, как всему, что исходит от родителей. В результате длительного манипулятивного воспитания вина и стыд начинают руководить детьми. Дети отказываются от своих желаний, рано прекращают быть спонтанными, перестают просить и спрашивать, потому что все это как минимум доставляет родителям дискомфорт, а как максимум включает родительскую агрессию против ребенка.

Будучи взрослыми, такие выросшие дети могут испытывать глубокую вину за свои желания, идеи и просьбы. Им трудно договариваться, спорить, отстаивать свои интересы в быту и на работе. Тень родителя застилает мир и продолжает внушать по старинке, что, если следовать своим желаниям, это обернется виной и стыдом за себя. Вина и стыд — это психологическое оружие «самого крупного калибра», но даже с ними можно работать самостоятельно или со специалистом, чтобы научиться отделять навязанные вину и стыд от реальных. После этого жить становится легче.

Родители, злоупотребляющие алкоголем: они устраивают в семьях хаос, периодически погружены в тяжелые состояния и отрицают действительность. Такие родители плохо справляются с родительскими обязанностями, у детей зачастую не удовлетворяются даже базовые потребности — питание, нормаль-

ный сон, игры, прогулки и т. д. Что уж говорить о том, что такие родители не инвестируют в детей свое внимание и заботу. Химическая зависимость родителей смещает акцент с близких людей на себя, потому что требует постоянного снижения своей тревоги с помощью алкоголя. Такие родители подвергают опасности себя и детей, например, устраивая дома пожары, физически травмируя себя и детей, залезая в долги, распродавая имущество. Детям в таких случаях приходится брать ответственность за выживание семьи, они следят за пьяными родителями, чтобы те не совершили что-то опасное. Поэтому дети алкоголиков часто гиперответственны, желают спасти не только родителей, но и всех окружающих, не уверены в себе и с трудом оберегают свои границы там, где это нужно.

Взрослые дети алкоголиков могут расстаться с гиперответственностью и неуверенностью в себе, для этого важно проанализировать прошлое семьи и назвать вещи своими именами. Такой путь приносит освобождение.

Грубые родители: они регулярно оскорбляют детей, насмеяются, обесценивают. Осуществляют открытое психическое давление, в результате которого дети деморализованы, не ощущают почву под ногами, им трудно сформировать здоровую самооценку. Таким детям труднее ощущать свою автономию, потому что сильная тревога по поводу своих «недостатков» мешает что-либо делать в своей жизни. Их активность блокируется страхом быть плохим и получить от окружающих людей очередное подтверждение «Я плох».

Правда в том, что это ложное представление. В большинстве случаев родители не могут вынести свои недостатки и поэтому проецируют их на детей. Благодаря этому в бессознательном родителей создается ощущение «Плохой не я, а другой человек». Дети беззащитны, поэтому легче всего подходят на роль козла отпущения. Освобождение от этой роли помогает трезво взглянуть на себя, увидеть свои достоинства и начать их принимать, обретая право на здоровую самореализацию с ощущением почвы под ногами.

Агрессивные родители: это следующая группа родителей — они осуществляют физическое насилие над детьми. Такие родители не в состоянии сдерживать свой подавленный гнев, и они физически издеваются над детьми. Вдобавок они нередко обвиняют детей в том, что те являются причиной их вспышек гнева. По их словам, маленький ребенок ответственен за