

Таня Танк

Моя ТОКСИЧНАЯ семья

как пережить нелюбовь
родителей и стать счастливым



ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ
МОСКВА

УДК 159.962.7

ББК 88.6

T18

Танк, Таня.

T18 Моя токсичная семья: как пережить не-любовь родителей и стать счастливым / Таня Танк. — М.: Издательство «АСТ», 2026. — 672 с. — (Эксклюзив: non-fiction).

ISBN 978-5-17-186789-8

...Как вы себе представляете плохих родителей? Это те, которые бьют и пьют? Читая ваши письма, я увидела, что насилие над детьми многолико и скрывается за фасадом как агрессии и равнодушия, так и жертвенной любви. Растете ли вы как трава или вам подают завтрак в постель, делают ли из вас второго Моцарта или «выковывают характер» пинками и оскорблениями — результат примерно один, плюс-минус. Так вот почему многие из нас, взрослых, несчастливы! Вот почему мы не знаем, в чем наше призвание, нездоровы душевно и физически, живем и общаемся с людьми, которые нас не любят, используют, унижают! Вот откуда низкая самооценка и ощущение никчемности. Вот откуда самоедство, зависть, разъедающая душу вина. Вот откуда стыд «не соответствовать». Кризисы и жизненные тупики... Психосоматические болезни, депрессии, неврозы... Панический страх одиночества... И вот откуда социальные проблемы! Не видите связи? Читайте и увидите. Считаете, что вас это не касается? Опять же прочитайте и убедитесь. Пока скажу одно: насилие над детьми — в той или иной мере — творится почти за каждой дверью...

УДК 159.962.7

ББК 88.6

ISBN 978-5-17-186789-8

© Танк Таня, текст

© ООО «Издательство АСТ»

Я ищу не утешительных выводов, а правды. И во имя этой правды утверждаю, что из всех жребиев, выпавших на долю живых существ, нет жребия более злосчастного, нежели тот, который достался на долю детей.

*Михаил Салтыков-Щедрин.
Пошехонская старина*

У всех давно ворота, сударь, заперты и собаки спущены. Вы думаете, они дело делают либо Богу молятся? Нет, сударь! И не от воров они запираются, а чтоб люди не видали, как они своих домашних едят поедом да семью тиранят. И что слез льется за этими запорами, невидимых и неслышимых!

Александр Островский. Гроза

Детство — это не рай, это драма. Если бы человек мог подсчитать все унижения, несправедливости и обиды, которые ему пришлось испытать за свою жизнь, оказалось бы, что львиная их доля приходится именно на «счастливое» детство. Без ясного, пережитого во всей полноте детства искалечена жизнь человека.

Януш Корчак, педагог

Многие думают, что детство было самым лучшим и приятным временем их жизни. Но это не так. Это самые тяжелые годы, поскольку тогда человек находится под гнетом дисциплины и редко может иметь настоящего друга, а еще реже — свободу.

Иммануил Кант, философ

Он говорил мне: «Если б я стал президентом, мама бы сказала: “Маловато, Коля, вот если бы ты властелином мира стал...”». Этот парень в 27 лет выбросился из окна.

Из рассказа читательницы

Из всех вообще безнравственных отношений — отношение к детям как к рабам есть самое безнравственное.

Георг Вильгельм Фридрих Гегель, философ

Главная опасность для неокрепшей детской психики — неокрепшая взрослая.

Из Сети

Я осуждаю всякое насилие при воспитании юной души. В суровости и принуждении есть нечто рабское, и я нахожу, что то, чего нельзя сделать с помощью разума, осмотрительности и умения, никак нельзя добиться силой.

Мишель де Монтень, философ

Мать может дать жизнь и может забрать жизнь. Она та, кто порождает жизнь, и та, кто уничтожает; она может творить чудеса любви — и никто не может причинить больше боли, чем она.

Эрих Фромм, философ

Дети — это завтрашние судьи наши.

Максим Горький

ПРЕДИСЛОВИЕ

ЗОЛОТОЙ ЗАПАС СЧАСТЬЯ

...Как вы себе представляете плохих родителей? Кто они — наркоманы, алкоголики, уголовники? Что они делают — морят голодом, бьют, отправляют к бабушке лесом, где водятся волки, или в декабре гонят за подснежниками?

Вот уж не думала, что буду писать о плохих родителях. Эта сторона мира начала для меня открываться каких-то пять-шесть лет назад, когда читатели моей книги «Бойся, я с тобой» начали присылать истории о своем детстве.

Читая исповедь за исповедью, я все больше смотрела вокруг себя другими глазами. Я увидела, насколько распространено насилие над детьми и что оно — в той или иной мере — творится почти за каждой дверью. И что вопиющие случаи, о которых мы регулярно слышим в новостях, — лишь вершина айсберга. И что в моей детсадовской группе и классе далеко не один-два ребенка страдали от жестоких, равнодушных, безответственных родителей, как я считала раньше. Что скорее наоборот, единицы росли в относительно здоровых семьях!

Картина мира в очередной раз шокирующе расширилась. Я начала понимать, почему многие из нас несчастливы, нереализованны, нездоровы душевно и физически, живут и общаются с людьми, которые их не любят, используют, унижают.

Откуда низкая самооценка.

Откуда ощущение никчемности.

Откуда самоедство, зависть, разъедающая душу вина.

Откуда панический страх, «что скажет княгиня Марья Алексевна».

Откуда стыд «не соответствовать».

Откуда кризисы и жизненные тупики.

Откуда психосоматические болезни, депрессии, неврозы.

Откуда парализующий страх одиночества.

Откуда социальные проблемы.

Эти вершки — то есть очевидные признаки душевного неблагополучия — не выросли из ниоткуда. Нет, не «такими уж уродились». Эти вершки взошли из корешков, посеянных нашими родителями. И «безобидный» невротик, и убийца-психопат, от зверств которого мы содрогаемся, — плоды родительской нелюбви.

...После того как вышла моя книга «Бойся, я с тобой», вы стали часто задавать мне вопрос: откуда берутся деструктивные и тяжело травмированные люди? Как и все мы, они родом из детства. Поясню на примерах из литературы. Почитайте про беско-

нечную череду унижений и побоев, которым подвергся юный Хитклиф. Мысленно вдохните удушливую атмосферу дома Кабанихи и оцените результат такого «воспитания» — абсолютно безвольного Тихона. Вспомните подковерные игры в «Господах Головлевых».

Наверно, невозможно выйти в жизнь, не пережив в детстве и юности каких-то неприятных событий, но между разумным количеством стрессов, которые формируют устойчивую, конструктивную личность, и валом травмирующих воздействий, под которой погребается хрупкая душа ребенка, — пропасть. Словом, то, каким станет человек, во многом зависит от того, как к нему, маленькому и юному, относились родители или другие значимые взрослые.

«Объяснения почти всех *расстройств личности*¹ очень сходны: их суть в систематическом плохом отношении в период детства и отсутствии любви», — пишет американский психотерапевт Рональд Комер.

«В глубине души взрослых, которые пережили в детстве абюз, даже если впоследствии эти люди добились успехов в жизни, продолжает жить испуганный и бессильный ребенок», — утверждает Сьюзен Форвард, американский психотерапевт, автор книги «Токсичные родители»².

¹ Значение терминов, выделенных курсивом, читайте в Азбуке абюза в конце книги. Тем, кто читал мою трилогию «Бойся, я с тобой» и книгу «В постели с абюзером», эти понятия хорошо знакомы.

² Пер. Accion Positiva.

РОДИТЕЛЬСКАЯ
НЕЛЮБОВЬ И ЗЛОБА
ОТРАВИЛА ДЕТСТВО
МНОГИХ ИЗ НАС
И ПРОДОЛЖАЕТ
ОТРАВЛЯТЬ НАШИ
ЖИЗНИ И ТЕПЕРЬ.

Вот почему слова Салтыкова-Щедрина, вынесенные в эпиграф, я считаю нисколько не преувеличенными. Да, так и есть: дети — самые бесправные, зависимые и беззащитные существа. Родительская нелюбовь и злоба отравила детство многих из нас и продолжает отравлять наши жизни и теперь. Да, терапия творит чудеса, но пока что наука не придумала, как отмотать время к точке поломки, провести в ней ремонтные работы, «перепрошить» личность и дать человеку возможность прожить украденные годы заново.

При этом детям запрещено показывать, что они страдают! От них ждут сверкающих счастьем глаз, бесконечной благодарности за детские годы чудесные и любви к родителям. Но и выросшим детям приходится столкнуться с большим сопротивлением общества, если они пытаются подвергнуть сомнению родительскую любовь, решаются рассказать о пережитом плохом обращении и признать своих родителей плохими, нелюбящими, деструктивными, токсичными, эмоционально незрелыми, абьюзивными¹. Едва мы начинаем мыслить самостоятельно, делать первые болезненные открытия, как нам говорят:

- «Детство — лучшая пора жизни».
- «Лучше нет дружка, чем родная матушка».

¹ В книге все эти слова я использую как синонимы.

- «Какими бы ни были родители — это святое».
- «Родители все это делали для твоего же блага, чтобы человеком вырос».
- «Родители любили, только не показывали этого».
- «Ты никому по-настоящему не нужен, только родителям. Они всегда поймут, помогут и утешат».
- «Мы перед родителями в вечном долгу».

Предельно откровенно размышляет об этом Салтыков-Щедрин в автобиографической «Пошехонской старине»:

«Если дать веру общепризнанному мнению, то нет возраста более счастливого, нежели детский. Детство беспечно и не смущается мыслью о будущем. Если у него есть горе, то это горе детское; слезы — тоже детские; тревоги — мимолетные. Посмотрите, как дети беззаботно и весело резвятся, всецело погруженные в свои насущные радости. Жизнь их течет, свободная и спокойная, в одних и тех же рамках, сегодня как вчера, но самое однообразие этих рамок не утомляет, потому что содержанием для них служит непрерывное душевное ликование. Все действия детей свидетельствуют о невозмутимом душевном равновесии, благодаря которому они мгновенно забывают о чуть заметных горестях, встречающихся на их пути.

Так гласит общепризнанное мнение. Так долгое время думал и я, забывая о своем лич-

ном прошлом. Беспечно резвиться, пребывать в неведении зла, ничего не провидеть даже в собственном будущем, всем существом отдаваться наслаждению насущной минутой — разве возможно представить себе более завидный удел? Но чем больше я углублялся в детский вопрос, чем чаще припоминалось мне мое личное прошлое и прошлое моей семьи, тем больше раскрывалась передо мною фальшь моих воззрений.

Я знаю, что в глазах многих выводы, полученные мною из наблюдений над детьми, покажутся жестокими. На это я отвечаю, что ищу не утешительных выводов, а правды. И, во имя этой правды, иду даже далее и утверждаю, что из всех жребиев, выпавших на долю живых существ, нет жребия более злосчастного, нежели тот, который достался на долю детей.

Дети ничего не знают о качествах экспериментов, которые над ними совершаются. Они не выработали ничего своего, что могло бы дать отпор попыткам извратить их природу».

Армия, охраняющая священную корову «детства золотого», бьется за нерушимость этого мифа. Бьется бессознательно, потому что кто в армии? Те же самые «униженные и оскорбленные» — выросшие дети нелюбящих родителей, которые сейчас унижают уже своих детей, а те передадут эстафету насилия дальше...

Многие выросшие дети буквально давятся обидой, но такой... бессознательной, что ли. Сдерживают глухо рокочущую злость, ища и находя причины плохого отношения родителей, доказывая себе и другим, что это плохое на самом деле было хорошим — и уж в любом случае «заслуженным». Ведь признаться себе, что тебя не любили родные мать и отец, — это страшно, стыдно. Отказаться от этой иллюзии — потерять точку опоры... зыбкой и неверной опоры, но другой-то нет.

А чтобы поделиться с другими, что к тебе плохо относились мама с папой, — об этом и речи не идет. Никто же не поймет! Укоризненно покачают головой, напустятся с нотацией, вздохнут о черной неблагодарности выросших детей, ткнут носом в недостатки — «а что ты сделал, чтобы тебя не били?»

А ведь такую тяжелую работу, как пересмотр отношений с родителями, человек начинает во все не из стремления «все обгадить» или «переложить на маму и папу ответственность за свои неудачи»! Вот что пишет моя читательница:

«С чего все началось у меня? Появилось ощущение, что жизнь не клеится, нет счастья, не понимаю, куда двигаться дальше. Конечно, я решила: причина в том, что я какая-то не такая. Мне это с детства было вдолблено. Надо себя переделать, и будет мне счастье.

Я стала искать, что именно во мне не так и как это исправить. Психологи, тренинги, книги. И во время этого поиска то тут, то там всплывала тема «все проблемы из детства». Так очень постепенно представление «родители все для меня делали» трансформировалось сначала в «вот тут они были не правы, но это для моего блага», потом в «они поступали плохо, но не ведали, что творили», а дальше шаг за шагом я пришла к пониманию их деструктивности и ее последствий для меня».

И это осознание — не прихоть любителя порефлексировать, а неперемное условие для того, чтобы распрямиться в полный рост, вернуть себе себя, прожить радостную и созидательную жизнь! Человек идет к этому осознанию, со скрежетом и болью преодолевая не только сопротивление общества, но и свое собственное. Не очень-то легко отказаться от самоуспокоительных иллюзий и с широко открытыми глазами принять факт, что твои родители не любили тебя и относились к тебе плохо... И тут со своими медвежьими услугами нам на помощь спешат *психологические защиты*:

— *Рационализация*. «Любили, но не показывали этого. Это только в «Санта-Барбаре» все постоянно про любовь друг к другу говорят», «Я был несносным ребенком, вот и доводил родителей до белого каления».