



Шерри Кэмпбелл

# Токсичные родственники

Как остановить их влияние  
на вашу жизнь  
и сохранить себя

МИО

**Шерри Кэмпбелл**  
**Токсичные родственники.**  
**Как остановить их влияние на**  
**вашу жизнь и сохранить себя**  
Серия «МИФ Психология»  
Серия «Практики самопомощи»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67896374](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67896374)*

*Токсичные родственники. Как остановить их влияние на вашу жизнь и сохранить себя. / Шерри Кэмпбелл: Манн, Иванов и Фербер; Москва;*

*2022*

*ISBN 9785001955429*

### **Аннотация**

Практичная и поддерживающая книга для тех, кто хочет освободиться от токсичных семейных отношений и позаботиться о собственной эмоциональной безопасности в отношениях с близкими.

Больнее всего нас ранят близкие люди. Мы терпим колкости и пренебрежение, насмешки и обесценивание, копим обиды и делаем вид, что все хорошо. Но токсичные отношения разрушают нас изнутри и мешают полноценно жить.

Из книги вы узнаете:

- как проявляется токсичность родителей, взрослых детей, братьев и сестер, бабушек, дедушек и других родственников;
- в чем разница между ущемленными и жестокими членами семьи;
- нужно ли разрывать связи с людьми, которые делают вас несчастными;
- что означает отсутствие контакта с близкими родственниками.

Эта книга поможет разобраться в отношениях с токсичными родственниками, отпустить прошлое, полюбить себя и коренным образом изменить свою жизнь к лучшему!

### **Для кого эта книга**

Для тех, чьи родственники не соблюдают личные границы, пытаются навязать свое мнение, осуждают.

Для тех, кто пока не умеет, но стремится в отношениях с близкими правильно поставить себя, дать уважительный отпор и очертить личные границы.

Для тех, кто хочет настроить отношения с родственниками так, чтобы в них было комфортно. А если это невозможно – грамотно выйти из таких отношений.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Под поверхностью	7
Глава 1. Безумный мир манипуляции	14
Глава 2. Токсичные родители	39
Конец ознакомительного фрагмента.	41

**Шерри Кэмпбелл**  
**Токсичные родственники.**  
**Как остановить их**  
**влияние на вашу жизнь**  
**и сохранить себя**

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Original English language edition published by Morgan James Publishing

© 2021 by Dr. Sherrie Campbell.

Russian edition © 2022, Mann, Ivanov and Ferber

All rights reserved.

© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

\* \* \*

*Посвящается моей дочери Лондон – ты смысл  
моей жизни*



# Под поверхностью

На поверхности находится уверенность. Сила.  
Стойкость. Сосредоточенность. Независимость.  
Целеустремленность. Мощь.

Но под этой поверхностью прячется маленькая девочка.  
Маленькая девочка, которой пришлось научиться  
бороться.

Преодолевать. Терпеть боль. Никогда не отступить.  
Никогда не сдаваться.

Под этой поверхностью прячется маленькая девочка.  
Маленькая девочка, которой пришлось научиться  
вставать после каждого падения.

Которой пришлось узнать, что жизнь – это вечная суета  
и ничего не достается даром.

На поверхности находится красота. Элегантность.  
Высший класс. Все выглядит так легко.

Просто. Безупречно.

Но под этой поверхностью прячется история, которую  
большинство никогда не узнает<sup>1</sup>.

Эта маленькая девочка – я.

Я – козел отпущения в семье.

---

<sup>1</sup> @allthings\_possible.

Отношения в токсичной семье – это тема, важная лично для меня. Я изучила и исследовала огромный объем информации, пытаясь разобраться, как «починить» свою жизнь. Я хочу поделиться с вами тем, что мне удалось узнать. В своей первой книге, *Success Equations* (Формула успеха: путь к эмоциональному благополучию), я говорила о важном жизненном уроке: делиться с другими тем, что мы узнаем. В новой книге, «Но это твоя семья!», я применяю этот урок к вам в контексте разговора о токсичных семьях. Может быть, вы сами пережили деструктивное воспитание, а может, его жертвой стал кто-то из ваших близких. Так или иначе, это не конец. Ваш опыт может стать новым началом. Началом намного лучшей и счастливой жизни.

В этой книге я привожу реальные истории из моей жизни и жизней многих моих клиентов и друзей, чтобы обосновать и подтвердить свои исследования. Исследования, безусловно, стали чудесным, неоценимым подспорьем и в деле моего собственного исцеления. Я считаю, что величайший учитель в жизни – это опыт. Я не просто изучала психологические закономерности и динамику семейных отношений, лежащие в основе тех или иных концепций. Я знаю, о чем говорю, потому что сама прожила в глубокой трясине всю жизнь. Моя миссия – найти тех, кому необходима информация и поддержка, поделиться знаниями, привнести ясность и облегчение в их жизни, помочь отпустить прошлое и обрести счастье.



Как клинический психолог, я уверена, что единственное место, в котором может происходить настоящее лечение, – реальность, даже если она ужасна.

*Семья* кажется многим довольно простым понятием, но на самом деле оно полно подводных камней и не имеет однозначного определения. Если пользоваться самыми простыми терминами, то *семьей* называется «юридическая или генетическая связь, существующая между людьми». Но для многих *семья* – это нечто куда большее. Семья – там, где «дом». В данном случае дом – это место безусловной любви и поддержки. Если у вас здоровая семья, а день не задался, то вам не терпится вернуться домой, чтобы отдохнуть душой и получить любовь и утешение от родных.

В здоровых семьях люди чувствуют эмоциональную и духовную связь, разделяют схожие ценности, верования, традиции, общий опыт и занятия. Здоровые семьи дарят своим членам свободные от условий и осуждения любовь и поддержку. Члены семьи чувствуют, что окружены людьми, которым небезразличны их проблемы и эмоции. Все заинтересованы в том, чтобы помочь друг другу позитивно относиться к себе, людям и жизни в целом. Мечта любого ребенка – иметь двух родителей, которые любят его, видят его достижения, празднуют их вместе с ним и будут рядом, когда ему плохо или когда он потерпит неудачу. Здоровые семьи дадут ребенку все это и многое другое.

С другой стороны, для тех из нас, кто рос в токсичной се-

мье, понятие *дома* совсем иное. Дом – это место, порождающее страх, тревогу и неприятие, а безусловной любви и поддержки в нем нет. Дом – это место, где меньше всего хотелось бы быть. Взросление в токсичной семье – пустой, сбивающий с толку, сводящий с ума опыт. Когда нас растят токсичные родители, мы будто окружены сумасшествием; нам кажется, что мы скорее вещи, которыми нужно управлять, придерживаясь какого-то расписания, а не люди, нуждающиеся в любви, воспитании и заботе. Из детства мы выходим эмоционально бездомными. Здоровый дом и семейная жизнь – это мечты, которые так и остаются для нас недостижимыми. Возможно, мы даже заглядываем в окна чужих домов и завидуем тому, чего у нас никогда не было.

Самый тяжелый аспект психологического и эмоционального насилия состоит в том, что членам семьи легко его отрицать, а вот доказать невозможно. Наши родственники не думают, что совершают насилие, потому что по определению считают себя идеальными, а идеальные люди не занимаются всякими неидеальными вещами вроде эмоциональной манипуляции. Мы, их дети, не понимаем, что нами манипулируют, потому что верим в ложь, которую говорят нам токсичные члены семьи. Мы укореняемся в мысли, что во всем виноваты сами, что это мы сломаны и портим всем жизнь.

Насилие в токсичных семьях имеет двоякий характер. Во-первых, это собственно плохое отношение со стороны токсичных членов семьи, особенно родителей. Во-вторых,

это их отрицание того, что они причиняют нам боль (даже несмотря на все доказательства, проявляющиеся в нашем поведении и низкой самооценке). Зловещая, незаметная природа эмоционального насилия заставляет нас собирать осколки своей самооценки и поступков в жизни, любви и отношениях. Когда мы пытаемся объяснить другим наши страхи перед любовью, жизнью и людьми, мы обычно звучим как требовательные или отчаявшиеся параноики. Все потому, что психологическое насилие не сопровождается четким набором описательных индикаторов, которые наши токсичные родственники могут счесть однозначно истинными. Следовательно – по крайней мере, для них – мы редко можем доказать, что с нами произошло, если вообще можем. Все эти индикаторы субъективны, а это значит, что их можно оспорить – для токсичных родственников это просто подарок судьбы. Поскольку эмоциональное насилие невозможно доказать, нам зачастую бывает невероятно трудно описать или сформулировать, что на самом деле с нами происходит. Мы понимаем: что-то не так – или было, или есть прямо сейчас, – но не знаем почему. Эмоциональное насилие очень верткое. Кажется, что вот, мы его зафиксировали, как оно тут же ускользает. В отсутствие четкого набора конкретных, доказуемых терминов многие из нас начинают сомневаться, действительно ли насилие или пренебрежение имели место. Было ли это на самом деле или мы просто выдумываем? В результате мы начинаем считать, что если бы мы пережили

насилие, то смогли бы просто его описать.

И на этом трудности с доказательством не заканчиваются: среднестатистический человек обычно довольно мало знает об эмоциональном насилии и неспособен распознать его, даже когда сам ему подвергается. Мы можем разобраться в том, что с нами происходит, только если специально изучали такой вид насилия. Именно это позволяет токсичным родственникам и дальше так с нами обращаться. Токсичные члены семьи – настоящие эксперты по сокрытию своего насильственного поведения на публике, так что, если мы вдруг попытаемся пожаловаться на боль, которую из-за них чувствуем, в это мало кто поверит. Подобный уровень хитрости позволяет нашим токсичным родственникам уходить с видом оскорбленной, несправедливо обвиненной невинности, в то время как мы теряем эмоциональное равновесие. Это бесит больше всего.

Очень важно понять: для того чтобы любить кого-то, необязательно с ним общаться – точно так же и прощение не всегда означает примирение. В контексте нашего разговора примирение зачастую лишь готовит почву для нового насилия. Порой неспособность примириться с кем-то – просто часть жизни, и понимание этого – важный этап исцеления. Некоторые отношения настолько ядовиты, что просто уничтожают нашу способность быть здоровыми и реализовывать свой потенциал. Когда мы завершаем такие отношения, мы даем себе возможность любить наших токсичных

родственников на расстоянии и не желать им зла. Просто теперь мы уже достаточно опытны, чтобы понимать: дальше поддерживать с ними связь опасно.

Цель, которую я поставила перед собой, когда писала книгу, – дать определение понятию «токсичность» и представить рабочие идеи и инструменты, которыми сможет воспользоваться каждый, чтобы защититься от абьюзивной семьи. Когда речь заходит о восстановлении после эмоционального насилия, первый шаг, который нужно сделать, – защитить себя. До тех пор пока вы не будете в безопасности, ни восстановление, ни излечение невозможны. Восстановление и излечение – это путь длиною в жизнь, на котором мы приходим в себя после перенесенной боли, уничтожившей нашу самооценку. Восстановиться – значит научиться думать, жить и любить «по-здоровому», со здоровыми границами и собственным интуитивным пониманием, что хорошо и что плохо.

Добро пожаловать в путешествие. Оно будет трудным – возможно, самым трудным из всего, что вы когда-либо делали. Но еще оно полно надежды – реальной, достижимой надежды. Надежды, которая принесет настоящее восстановление и исцеление.

# Глава 1. Безумный мир манипуляции

Токсичные люди. Кто они?

Все ли токсичны? Нет, не все. Это хорошая новость.

Могут ли наши члены семьи быть токсичными? Да, безусловно. И это плохая новость.

Токсичными могут быть матери, отцы, братья и сестры, дедушки и бабушки, другие родственники, даже собственные дети.

Никто из нас не идеален – это можно сказать точно. У всех нас есть свои недостатки, но недостатки характера – это совсем не то же самое, что патологический или токсичный характер. Токсичных людей трудно отличить от других, потому что со стороны токсичность очень плохо заметна – даже если мы родственники этих людей. Мы считаем, что раз токсичные члены нашей семьи кажутся хорошими, они на самом деле хорошие. Но это предположение неверно. Внешние проявления скрывают за собой то, что прячется в глубине, вдали от общественного взора. Токсичность – это, собственно говоря, *внутреннее* состояние, истинное состояние характера, мировоззрения и воли человека. И его можно обнаружить лишь по постоянству и настойчивости манипулятивного поведения.

Если у нас «просто» есть недостатки, мы без труда их признаём – как личные, так и межличностные. Мы умеем смеяться над собой, когда ошибаемся, и более чем готовы признать свою неправоту и извиниться, когда это необходимо. Мы ищем мира, связности, ясности и развития, а не конфликтов.

Люди же с патологическим характером реагируют скорее как деградировавшие, упрямые, мстительные задиры. Они всегда правы. Они выше извинений. Они никогда не задумываются, могли ли поступить иначе. А вся их жизнь – это бесконечная драма, в которой против них объединился весь мир.

Общаясь со здоровыми людьми, мы имеем дело с уравновешенными личностями, которым присуще самообладание. Они склонны к саморефлексии, логичны, собраны, умеют слушать других и готовы у них учиться.

Однако при общении с токсичными людьми мы сталкиваемся с эмоциональной незрелостью ребенка двух-пяти лет, оказавшегося в теле взрослого. Главная причина того, почему токсичные люди так выматывают, как раз в том, что мы общаемся с ребенком, хотя перед нами взрослый. Большинство людей перерастают нарциссизм двухлетки в процессе нормального развития. Но вот когда взрослый ведет себя по-детски эгоцентрично, зрительному и слуховому центрам нашего мозга очень трудно переварить тот факт, что мы имеем дело с «ясельной» системой эмоциональной реакции. Осо-

бенно если этот человек — кто-то из наших родителей. Как и маленькие дети, токсичные люди основывают все свои решения на том, что они чувствуют, а не на том, что правильно. Мысль о любых последствиях их действий бледнеет в сравнении с желанием получить то, что им необходимо прямо сейчас. Здоровые люди, напротив, думают, прежде чем действовать, и представляют себе возможные отрицательные последствия для себя или других.

Токсичные люди не в состоянии думать о других. В разговоре с ними вместо саморефлексии присутствует самореференция. Стоит поделиться с токсичным человеком какой-то информацией о себе, как он тут же превратит это в рассказ о нем самом. Эта самореферентная сторона токсичности превращает таких людей в величайших лжецов и любителей похвастаться достижениями и знакомствами из всех, с кем вам придется столкнуться. Взаимовыгодного разговора с естественным обменом репликами просто не получится. В общении с токсичными людьми слово «делиться» отсутствует. Конечно же, здоровые люди, у которых есть недостатки, тоже иногда ведут себя токсично. Но разница между обычной и токсичной ложью — в хитрости, настойчивости и постоянстве поведения токсичного человека.

### *Целительный момент*

Манипуляция со стороны токсичных людей очень редко бывает случайной. Они причиняют нам зло с одной-единственной целью: вымотать нас физически,



## Разные виды токсичных людей

Токсичные люди бывают самых разных видов. Они могут быть *открыто* токсичными – в таком случае их легко распознать (да и иметь с ними дело зачастую легче). Это, например, мой отец. У него был классический характер в стиле «доктора Джекила и мистера Хайда»<sup>2</sup>. В одну минуту он проявлял любовь, а в следующую – эмоциональное насилие. Если мы выступим против откровенно токсичного человека, он обязательно скажет нам, что мы всего лишь получили то, что заслужили.

*Скрытая* токсичность намного менее очевидна, с такими людьми иметь дело труднее. Скрытое психологическое насилие коварно и сбивает с толку; временами очень трудно опознать причину и *с уверенностью* сказать, кто источник проблемы: мы сами или все-таки токсичный человек. Такова моя мать. Она пассивно-агрессивна – может сказать что-нибудь, что на первый взгляд кажется невинным, а на деле оборачивается прицельным ударом по ране, которую она сама же когда-то и нанесла. Пожалуй, удачнее всего мою маму будет сравнить с матушкой Готель из мультфильма «Ра-

---

<sup>2</sup> Отсылка к готической повести «Странная история доктора Джекила и мистера Хайда», в которой зловещий двойник получает свободу действий в связи с раздвоением личности главного героя. *Здесь и далее прим. ред.*

пунцель: запутанная история». Готель похитила Рапунцель в раннем детстве. В одной из сцен они с Рапунцель стоят перед большим зеркалом, и матушка Готель говорит: «Рапунцель, посмотри в зеркало. Знаешь, кого я вижу? Я вижу сильную, уверенную в себе, прекрасную юную леди». Затем она поворачивается к Рапунцель и добавляет: «О, точно, и ты тоже здесь». Увидев смущение и боль на лице Рапунцель, матушка Готель быстро «исправляется» – мило смеется, слегка щелкает Рапунцель пальцем по носу и с невинной улыбкой говорит: «Ой, да я просто пошутила. Хватит все воспринимать настолько всерьез».

Скрыто токсичные люди – настоящие мастера: они прекрасно умеют строить из себя невинность, изображать жертву, притворяться, что живут хуже других, и уверять окружающих, что жизнь ко всем более благосклонна, чем к ним. Эмоциональное насилие они проявляют неувлимо и незаметно, и понять, что происходит, невозможно, пока не станет слишком поздно. Каждый раз, когда мы пытаемся поставить скрыто токсичных родственников на место, они преисполняются возмущением: как мы могли даже подумать, что они способны на то, в чем мы их обвиняем? Они тут же намекают, что все дело в нас. Именно так и поступает матушка Готель с Рапунцель в течение всего фильма.

Шеннон Томас, автор книги «Невидимые шрамы»<sup>3</sup>, при-

---

<sup>3</sup> Томас Ш. Невидимые шрамы. Как распознать психологическое насилие и выйти из разрушающих отношений. АСТ, М.: 2021.

водит следующую аналогию: скрытое психологическое насилие похоже на прозрачный токсин, который добавили в стакан с водой. Выпив эту воду, мы не замечаем хаоса, который начинает твориться в организме, до тех пор пока тело не реагирует на воздействие яда. Именно так все происходит и с эмоциональным насилием. Оно настолько незаметно и хорошо скрывается, что мы далеко не сразу осознаём свои эмоциональные травмы. Мы просто находим им какое-нибудь оправдание и пытаемся жить дальше, пока не становится слишком поздно и яд не проникает в нашу психику. Чем теснее наши отношения с токсичными родственниками, тем легче им нами манипулировать. Если мы их дети, то насилие начинается с первого же дня жизни. Оно будет лишь усугубляться, пока мы растем, продолжаясь до тех пор, пока мы остаемся рядом с родителями.

### *Целительный момент*

Перенаправлять обвинения в жестокости на своих детей – излюбленная манипулятивная тактика, которой пользуются токсичные члены семьи.

Наши токсичные родственники испытывают сильное, стойкое отвращение к какой-либо ответственности за свои действия. Психиатр Скотт Пек, автор книги «Непроторенная дорога»<sup>4</sup>, утверждает, что большинство здоровых людей берут на себя слишком много ответственности за все пло-

---

<sup>4</sup> Пек С. Непроторенная дорога. Новая психология любви и духовного роста. София, М.: 2008.

хое, что происходит в их жизни, так как стремятся первыми признать свои ошибки, когда это необходимо. Токсичный же человек ответственность на себя брать не хочет. Пек объясняет: когда у здорового человека возникает конфликт с миром, он автоматически считает, что виноват *сам*. Когда такой конфликт возникает у токсичного человека, тот склонен считать, что виноват *остальной мир*. Вот почему наши токсичные родственники настолько непробиваемы, когда мы открыто указываем им на их поступки. Они просто не считают себя источником своих проблем, ведь в их понимании этот источник в нас или в окружающем мире. Именно поэтому они не осознают, что им нужно меняться.

Другая мысль Скотта Пека состоит в том, что здоровые люди, которые хотят взять ответственность за свою жизнь, зачастую сводят себя с ума, а токсичные сводят с ума всех остальных. Точнее и не скажешь. Я выросла в токсичной семье, позже в моей жизни стали появляться всё новые и новые токсичные люди, а сейчас я принимаю клиентов у себя в офисе и общаюсь с тысячами людей в соцсетях. Все это позволило мне убедиться в том, что токсичные люди никогда не признают, что несут ответственность за свои действия. Такова их сущность, и именно этим они сводят нас с ума. Чтобы разрешить проблему, здоровый человек признаёт, что несет за нее по крайней мере часть ответственности, – эта мысль дастся ему сравнительно легко. Но вот токсичному человеку такое даже в голову не придет. Он никогда и ни в чем не ви-

новат – во всяком случае, так считает. Соответственно, брать на себя ответственность не вариант.

Вот некоторые распространенные черты токсичных людей. Проверьте, не присущи ли они людям, которых вы знаете, особенно самым близким.

- Что бы вы ни говорили и ни делали, для них это недостаточно хорошо.
- Верят, что они идеальны и никогда не ошибаются.
- Должны обязательно быть центром внимания.
- Либо игнорируют вас, либо полностью «окутывают» собой.
- Склонны перевирать события.
- Обесценивают вас.
- Проявляют агрессию по отношению к вам.
- Конфликты с ними никогда не разрешаются.
- Портят праздничные дни и мероприятия.
- Смакует ваши неудачи.
- Пытаются «вбить клин» между вами и другими членами семьи.
- Неуступчивы, их невозможно переубедить.
- С трудом переносят огорчения, вспыльчивы.
- Нетерпимы ко всему, что отличается от их взглядов.
- Эгоцентричны.
- Зациклены на себе.
- Лелеют свои болезни или травмы.

- Придираются к малейшим недостаткам или кажущимся изъяснам.
- Вспоминают ваши прошлые неудачи, чтобы причинить вам боль или поставить в неловкое положение.
- Вызывают у вас чувство вины и стыда за то, что вы такие, какие есть.
- Вызывают у вас чувство, словно вы избиты, ранены и истощены.
- Нарушают ваши границы и никогда не принимают «нет» в качестве ответа.
- Неспособны сопереживать.
- Не считаются с вашими чувствами, радуются, когда вы страдаете.
- Никогда не считают себя виноватыми и оскорбляются, когда вы пытаетесь доказать обратное.

Обратите внимание: все перечисленное не имеет ничего общего с любовью и основано на незрелости, эгоизме и манипуляциях. Именно поэтому расти в токсичной семье – настолько дезориентирующий, опустошающий и болезненный опыт.

Когда речь заходит о любви к себе и другим, здоровые люди ценят постоянство, предсказуемость, ощущение сопричастности и общение. Они очень переживают, если случайно причинят кому-то боль, и готовы сделать все возможное, чтобы исправиться.

Нездоровые люди совершенно непредсказуемы. Они все время что-то скрывают, их поведение непоследовательно, а слова расходятся с делами. Они мастера наплевистости с три короба, гордятся тем, что всё контролируют, и им нисколько не интересны чужие потребности.

По-настоящему добросердечные и искренние люди хорошо относятся ко всем вокруг, а не только к тем, кто может принести им какую-то пользу. Они не используют притворство и не выдают себя за кого-то другого, чтобы добиться желаемого.

Если вы живете в постоянном смятении и вам кажется, что отношения с кем-то больше похожи на хождение по хрупкому льду, это значит, что вы состоите в отношениях с нездоровым человеком. В вашей жизни нужно серьезно что-то менять.

### *Целительный момент*

Любовь и драма не могут существовать одновременно.

Единственный объединяющий фактор для всех черт характера, перечисленных в списке выше, – эгоизм. Когда токсичные члены семьи находятся рядом с нами, вся наша жизнь подчинена исключительно их расписанию, их потребностям, их чувствам, их целям, их идеям, их болезням... их всему. Они настолько тщательно нас контролируют, что, даже сами того не понимая, мы начинаем лихорадочно пытаться строить свою жизнь вокруг их капризов и потребностей.

Ведь если мы этого не сделаем, последствия будут катастрофическими. Для токсичных людей непостижима сама мысль, что у других тоже бывают потребности.

Мне хватает пяти минут с матерью, чтобы почувствовать себя полностью изможденной. За это короткое время она умудряется «перестроить» весь мир так, чтобы он обслуживал ее – ее «гипогликемию» или какую-нибудь выдуманную болезнь или травму. Мой график и вся моя жизнь должны полностью подчиниться ее потребностям. Она не думает ни о ком, кроме себя. Мир будто вращается вокруг того, когда она проснется, когда поест, что поест, везде ли успеет вовремя, во сколько ляжет и насколько жесткий у нее матрас. Даже когда мы живем по ее графику, она все равно весь день жалует, что куда-то не успевает. Это способно свести с ума. Она не просто стремится контролировать все вокруг: она выходит из себя, если ее обширный арсенал требований выводит из себя меня. Если отстать от расписания хотя бы на пять минут, у матери тут же появляются те или иные физические симптомы, с которыми нужно разобраться «прямо сейчас». Она может спокойно переносить путешествие из одного конца страны в другой, и в то же время поездка в мой дом оказывается совершенно невыносимой, хотя разница во времени составляет всего один час.

Именно такое лицемерие и говорит о том, что неоправданные, совершенно ребяческие требования моей матери – это манипуляции, которыми она пользуется, чтобы стать цен-



тром всеобщего внимания. Она держится за рычаги управления, диктует всем, что и когда делать, и все это основано на ее «потребностях» и требованиях. Я, как и многие другие, узнала на собственном опыте: неважно, насколько гибкими, услужливыми и идеальными мы будем, — токсичным людям этого никогда не будет достаточно. Чем больше мы отдаем, чем больше стараемся, тем больше токсичный человек дискредитирует наши усилия и тем больше требует. Все наши усилия будто уходят в песок. Еще не осознав, что происходит, мы остаемся раздраженными, измотанными, морально уничтоженными и до крайности разозленными. Мы уже не надеемся, что хоть что-то в нас и в наших действиях удовлетворяет этого человека. А дальше вишенка на торте: они обвиняют нас в эгоизме, хотя мы только и делаем, что выполняем их бесконечные, иррациональные, эгоцентричные просьбы. Вот такой безумный мир манипуляции создают токсичные люди.

### *Целительный момент*

Мы должны обращать внимание на то, какие чувства вызывают у нас токсичные члены семьи, и решать, когда уже наконец пора сказать: «Хватит!»

## **Что такое здоровая любовь?**

Наши токсичные родственники утверждают, что любят нас. Но если они нездоровы, то их представления о любви

тоже, скорее всего, искажены. Что же тогда такое здоровая любовь?

К сожалению, большинству из нас намного лучше знакома именно нездоровая любовь, и мы нередко с трудом представляем, что вообще такое здоровая любовь и на что она похожа. Многие из нас задаются вопросами: «Узнаю ли я здоровую любовь, если ее пример будет прямо перед глазами? И если да, понравится ли она мне?». Особенно верно это для тех, кто вырос в токсичной семейной среде. Когда мы начинаем жизнь, не зная, что такое здоровая любовь, как она выглядит и какие чувства вызывает, в будущем нам очень трудно бывает ее найти. В конце концов, мы даже не знаем, чего ищем.

Первый вопрос, который нужно задать себе, если вы хотите узнать, являются ли отношения здоровыми, звучит так: как мы чувствуем себя большую часть времени в присутствии другого человека? Если мы постоянно чувствуем тревогу, недоверие, паранойю, словно ходим по тонкому льду, если нам кажется, что мы не можем быть собой и лучше будет промолчать, чтобы избежать очередного спора, такая любовь явно нездоровая.

Здоровая любовь появляется, если сходятся двое «дающих». Когда так происходит, это похоже на волшебство, и это чувство взаимно: ты лелеешь меня, я лелею тебя, и вместе мы растем. Здоровая любовь весела и беспечна. Вы можете себе такое представить? Это именно то, чего мы все за-

служиваем: чтобы те, кто растил и воспитывал нас, считали наше сердце драгоценным сокровищем.

Живя в токсичных семьях, мы с трудном представляем себе здоровую любовь, но она доступна и достижима. Нужно просто знать, как найти ее и как сделать частью своей жизни. Вот лишь некоторые признаки здоровой любви.

- Там, где есть любовь, очень мало хаоса.
- Там, где есть любовь, есть разговор.
- Там, где есть любовь, нет слухов и ножей в спинах.
- Там, где есть любовь, есть поддержка и забота.
- Там, где есть любовь, есть принятие.
- Там, где есть любовь, есть спокойствие и место для радости.
- Там, где есть любовь, есть ясность.
- Там, где есть любовь, мы чувствуем стабильность.
- Там, где есть любовь, мы можем быть собой.
- Там, где есть любовь, нас не снедает беспокойство.
- Там, где есть любовь, у нас есть чувство причастности.
- Там, где есть любовь, мы счастливы.
- Там, где есть любовь, мы живем в доверии.
- Там, где есть любовь, мы довольны.

## **Осознают ли токсичные люди, что делают?**

Поскольку мы любим своих родных и отчаянно хотим,

чтобы они тоже любили нас, нам хочется думать, что они «не ведают, что творят». Когда мы рационализируем и оправдываем их плохое обращение, это называется обратной проекцией. Бри Бончей, автор книги *I Am Free* («Я свободен»), объясняет: мы относимся к токсичным членам семьи как к нормальным здоровым людям, которым не чужда сознательность, добросовестность и порядочность. Из-за этого изначального доверия мы верим их словам. Мы не лжем и не манипулируем сами, а значит, и наши токсичные родственники не могут нам лгать и манипулировать нами. В отношении них действует презумпция невиновности, ведь мы знаем, что они искренне любят нас. И поскольку мы это знаем, то не можем поверить, что они могли или могут специально сделать нам больно. По сути, мы проецируем собственные хорошие качества или черты характера на токсичных членов семьи, которых любим. И когда они не реагируют так, как должен был бы отреагировать любящий, добрый, здоровый человек, мы чувствуем боль, смятение и сомнение в себе, считая, что сами виноваты в том, что они не любят и не понимают нас.

### *Целительный момент*

Токсичные люди не думают, не действуют и не играют по тем же правилам, что и мы, и если мы этого не понимаем, то по умолчанию становимся уязвимы для манипуляции и боли.

Обратная проекция заставляет нас уйти в отрицание и приводит к большим проблемам. Пока мы считаем, что дело

в нас, мы обманываемся тем, что можем все исправить. Мы убеждены, что если изменимся к лучшему, то проблема будет решена.

Однако важно понять: если на самом деле проблема в токсичных родственниках, у нас нет никаких шансов изменить ситуацию.

Реальность заключается в том, что мы не можем изменить никого, кроме себя. Я поняла это во время собственных сеансов психотерапии. Перед тем как пришло облегчение, я почувствовала глубокую печаль. Ситуация казалась безнадежной: проблема была не в моих руках и не в моей ответственности. Мне пришлось оплакать потерю надежды – надежды, которая заставляла меня каждый раз возвращаться к семье в поисках «любви». Но любви я не получала, ведь, несмотря на все мои старания, от меня только отмахивались.

Писательница Шахида Араби утверждает, что гипотеза, согласно которой наши токсичные члены семьи не осознают, что делают, или не знают, как сделать лучше, совершенно ложна. Она пишет: «Любой, кто обладает достаточными интеллектуальными способностями, чтобы перекладывать вину на других, заниматься газлайтингом<sup>5</sup>, проекцией<sup>6</sup> и даже

---

<sup>5</sup> Газлайтинг – форма психологического насилия и социального паразитизма. Заключается в том, чтобы заставить человека сомневаться в адекватности своего восприятия окружающей действительности через обесценивание, обвинения и запугивания.

<sup>6</sup> Механизм психологической защиты, при котором происходит перенос собственных чувств, мыслей и желаний на окружающих.

устраивать целые клеветнические кампании, чтобы избежать ответственности, обладает и достаточными интеллектуальными способностями, чтобы осознать свою вину и понять, когда жертва говорит: “Мне больно”»<sup>7</sup>.

### *Целительный момент*

Наши токсичные родственники знают, что делают, но их это не заботит. Причина в том, что их все устраивает и они не видят необходимости что-либо менять.

Автор интереснейшей и откровенной книги *Manipulated* («Жертвы манипуляций»), пишущий под псевдонимом Н. G. Tudor, говорит, что токсичным людям плевать на результаты их действий, потому что ими движет всепоглощающая жажда «топлива». Эта жажда настолько сильна, что ей с легкостью уступает обдумывание возможных последствий. Наши токсичные родственники оставляют после себя боль, хаос и смятение. Они хотят, чтобы наше внимание постоянно было сфокусировано на них. Они жаждут этого внимания, они неистово в нем нуждаются. Без наших эмоциональных реакций, страхов, слез или признаний в том, что мы их любим и не представляем без них мира, они просто не чувствуют, что живут.

Так что же у них за топливо? «Тюдор» выделяет два вида: эмоциональные реакции и внимание.

---

<sup>7</sup> Shahida Arabi. *Becoming the Narcissist's Nightmare: How to Devalue and Discard the Narcissist While Supplying Yourself* (New York: SCW Archer Publishing, 2016), п.р.

Как наши токсичные родственники добиваются эмоциональной реакции и пожирают наше внимание? С помощью манипуляций.

Токсичные члены семьи могут в глубине души искренне верить, что любят нас, но на самом деле они на нас паразитируют. Они упиваются властью и возможностью манипулировать нами, унижать и вызывать неуверенность, страх, печаль, зависимость, чувство долга, надежду и ярость. Вот их топливо. Вот на чем они живут. Так они используют нас, чтобы поддерживать жизнь в себе.

Когда я росла, мама заставляла меня переживать эмоцию, которую я могу назвать разве что яростью. То, что я ощущала, было больше, чем гнев, раздражение или недовольство; это была чистая, незамутненная ярость. Мне казалось, словно во мне бушует эмоциональное цунами, но я не могла определить его причину. Тогда я еще не понимала всех скрытых пассивно-агрессивных методов, которыми мать провоцировала меня на ярость. Когда мои эмоции были на пределе, она сваливала всю вину на меня, а себя провозглашала жертвой. От всего этого у меня голова шла кругом.

### *Целительный момент*

Токсичный родитель будет провоцировать независимого ребенка на гнев, чтобы «доказать» его

неполноценность и собственное превосходство<sup>8</sup>.

*Шеннон Томас*

## **Дело не в любви или ненависти**

Правда в том, что наши токсичные члены семьи не любят нас. Но и не ненавидят. Эти эмоции слишком глубокие и настоящие, они требуют слишком много искренности, времени, глубины, энергии и самоотдачи. Мой психотерапевт объяснил мне, что у моих родителей есть чувства – просто они испытывают их только по отношению к самим себе. Они эгоцентричны, не сочувствуют мне и не сожалеют о том, как вели себя со мной. Их интересует только моя реакция на их насилие и чувства, которые эта реакция вызывает у них. Единственное, что замечают токсичные члены семьи, это то, любят их или ненавидят, независимо от того, что они сделали, чтобы спровоцировать наши негативные или позитивные реакции. Они не задумываются о том, кто мы такие и что чувствуем. В каком-то смысле наши токсичные родственники даже не всегда пытаются сделать нам больно: скорее, они о нас просто не задумываются, что в каком-то смысле даже хуже.

Токсичные члены семьи могут говорить нам, что любят или ненавидят нас, но делают это только с одной целью: что-

---

<sup>8</sup> Shannon Thomas. *Healing from Hidden Abuse: A Journey through the Stages of Recovery from Psychological Abuse* (Mast Publishing House, 2016), n.p.



бы вызвать сильную эмоциональную реакцию. Им приятно ощущать нашу любовь, но рано или поздно это наскучивает, и они решают что-нибудь поменять. Совершенно неожиданно (для нас) они превращаются в тех самых злобных, жестоких, презрительных задира со школьного двора, которые игнорируют нас, распускают слухи, наговаривают на нас и заставляют думать, что мы худшие в мире. Это вызывает сильнейшее смятение. Токсичные родственники кормят этим смятением, гневом и раздражением, когда мы пытаемся вывести их на разговор. Именно такое внимание и эмоциональная реакция им и нужны. Им нравится наблюдать, как мы безуспешно пытаемся понять их насильственное поведение и тратим время и силы, чтобы заставить их взять на себя ответственность за подобное обращение с нами. Все эти безуспешные попытки помогают им чувствовать. Они не задумываются всерьез, любят нас или ненавидят. Они хотят только одного: манипулировать нами. Им нравится подпускать нас поближе и создавать ощущение безопасности, чтобы позже, добившись нашей любви, оттолкнуть. Они «любят» смотреть, как мы теряем почву под ногами. Они «любят» знать, что имеют над нами власть и контроль.

### *Целительный момент*

Власть — это наркотик токсичного человека.

## **Можно ли их вылечить с помощью лекарств или психотерапии?**

По моему личному опыту – не только жизненному, но и профессиональному (с высоты тридцати лет клинической подготовки и практики), – токсичные люди чаще всего неизлечимы. И вот почему.

Лекарства здесь не работают, ведь токсичность – это не проблема химии мозга, а изъян характера. Некоторые средства, например стабилизаторы настроения, могут сделать токсичного человека не таким вспыльчивым, но они никак не смогут повлиять на его характер. В своей практике я не раз наблюдала, насколько хорошо токсичные люди реагируют на терапию, до тех пор, пока всю вину за собственные проблемы возлагают на других – даже если это их собственные дети или супруги. Но как только речь заходит о них самих и недостатках их характера, токсичные люди практически всегда сразу же бросают терапию. Они уходят, изображая жертву, потому что терапия была «слишком тяжелой», а иногда даже угрожают «подать в суд» (разумеется, без каких-либо юридических или этических оснований). Все без исключения токсичные люди, с которыми я имела дело, пытались лезть в мою жизнь вне терапии, присылали электронные письма или сообщения на автоответчик и указывали, как мне стоит выполнять мою работу.

Скотт Пек пишет, что чем токсичнее человек, тем непорядочнее его поведение и тем сильнее искажено мышление. Для нас, клиницистов, камнем преткновения становится то, что они не могут рассказать о себе. В каком-то смысле токсичные люди похожи на вампиров. Вампир – это вымышленный персонаж, который не видит своего отражения в зеркале. Токсичные люди точно так же, как вампиры, не видят отражения в своем «внутреннем зеркале». У них нет инсайта. Вот что входит в понятие инсайта, согласно психологическому определению:

- способность понимать собственные или чужие умственные процессы;
- способность немедленно понять значение события или действия;
- способность понимать собственные проблемы.

В моей терапевтической практике часто бывает, что я лечу здоровых людей, которые приходят, чтобы узнать, как справиться с людьми токсичными. Настоящий клиент, таким образом, остается без лечения. Токсичные люди окружают себя ложью, что вызывает у нас, клиницистов, смятение, замешательство и раздражение. Порой нам очень трудно справиться со всем арсеналом их извращенных мотивов, виктимологии<sup>9</sup>, совершенно односторонних взглядов, слез и иска-

---

<sup>9</sup> Виктимология – междисциплинарная область исследований, объектом которых являются в том числе отношения между жертвами и преступниками.

женных фактов, когда они начинают во всем обвинять либо нас самих, либо еще кого-нибудь. Пек объясняет, что, если клиницист чувствует неприязнь по отношению к токсичному клиенту, это в наибольшей степени говорит о том, что он работает со злым человеком. Неприязнь – это сильное чувство, которое заставляет нас всячески избегать встречи с токсичным человеком подобного типа или как можно скорее уйти. При мысли о том, что нам предстоит их лечить, мы ощущаем страх. Это происходит из-за их категорического отказа смотреть правде в глаза, неприятия любых предложений о помощи и предположений, отличающихся от их собственных. Такие клиенты никогда не задерживаются в терапевтическом кабинете надолго.

Токсичные люди готовы практически на что угодно, лишь бы избежать эмоциональной боли, которая сопутствует самоанализу. Они ненавидят любой процесс, который может вывести на чистую воду их лживые методы. Необходимы дополнительные исследования подобных расстройств личности, чтобы найти эффективный способ их лечения. К сожалению, на данный момент он не найден. Мы, конечно, можем сочувствовать токсичным людям, но четкого или хотя бы работающего способа их лечения нет. Не помогает клиницистам и то, что токсичные люди не видят ничего плохого ни в своем характере, ни в разрушениях, которые несут. Они не хотят меняться, нисколько не страдают и не осознают, насколько низкая у них самооценка, – и именно это позволяет

им и дальше оставаться жестокими. Чем жестокосерднее они становятся в своем обращении с другими, тем бессердечнее и свободнее они себя чувствуют и тем охотнее продолжают в том же духе.

В книге *People of the Lie* («Люди лжи») Скотт Пек ставит знак равно между токсичностью и злом. Он пишет: «Зло – это сила, которая прячется внутри или снаружи людей и стремится убить жизнь... Зло не имеет ничего общего с естественной смертью: его интересует лишь неестественная смерть, убийство тела или духа»<sup>10</sup>. Токсичные люди распространяют смерть и разрушение среди всех, кто вступает с ними в контакт. Чем ближе мы к ним подходим, тем сильнее ощущаем действие их яда. У нас нет для них никакого лекарства, которое они способны принять. Лучшее, что мы можем сделать, – попытаться залечить те раны, которые они успели нанести нам.

## Стихотерапия

Я знаю, что достойна любви,  
Хотя раньше это было не про меня.  
Но теперь я должна подняться  
И позволить Вселенной разоблачить весь обман.  
Да, правда освободит тебя.

---

<sup>10</sup> M. Scott Peck. *People of the Lie: The Hope for Healing Human Evil* (New York: Touchstone, 1983), 43–44.

*By The Grace Of God, Katy Perry*<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Katy Perry, vocalist. “By The Grace of God,” by Greg Wells and Katy Perry, *Prism*, Capitol Records, 2013.

## Глава 2. Токсичные родители

Когда речь идет о токсичной семье, корень зла всегда находится в ее сердце. А сердцем чаще всего являются родители. Неважно, открытая манипуляция или же скрытая: источником токсичности становится семейная тайна, которую запрещено с кем-то обсуждать. Снаружи может казаться, что токсичные родители вполне уравновешенные и приятные люди, но это всего лишь фасад, который они тщательно оберегают. Они великолепные лжецы, ложь помогает им чувствовать себя лучше. От всех остальных членов семьи ждут того же. Нет ничего важнее искусственного имиджа, и именно поэтому в токсичной семье доминирует обман.

Когда нас воспитывают в подобной атмосфере, очень легко решить, что с нами что-то не так. Мы осознаем, что ответом на любой бунт против этой системы – попытку противостоять ей или раскрыть ее – будет тотальное искажение правды. Нас обвинят в том, что это мы злые, абьюзивные и эмоционально нестабильные. В результате мы чувствуем потребность оправдываться и объяснять причины, по которым хотим защищать себя, своих детей и свою жизнь от эмоционального насилия и манипуляций семьи.

### *Целительный момент*

В такой атмосфере нет жизни.

Дану Морриган, автор книги *You're Not Crazy – It's Your Mother* («Ты не сумасшедшая – это твоя мать»), пишет, что есть два типа токсичных родителей: Игнорирующий Родитель и Опутывающий Родитель. Игнорирующий Родитель проявляет к нам очень мало интереса, иногда дело даже доходит до полного пренебрежения. Мой бывший муж так относится к моей дочери. Ему уже почти пятьдесят лет, а у него до сих пор нет собственного дома или хотя бы постоянного жилья. Иногда он снимает комнату у друга, а иногда просто у кого придется. Дело не финансовых трудностях. Просто он предпочитает тратить деньги на видеоигры и на другие вещи для себя, чем на дочь. Он игнорирует тот факт, что она стремится проводить с ним как можно меньше времени.



# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.