

Шерри Кэмпбелл

РОДНЫЕ И ТОКСИЧНЫЕ

эксклюзивно
в Литрес
Абонементе

Иногда цена общения
с родным человеком —
здоровье, спокойствие
и благополучие



Шерри Кэмпбелл
**Родные и токсичные. Иногда
цена общения с родным
человеком – здоровье,
спокойствие и благополучие**
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

*Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69028909
Родные и токсичные. Иногда цена общения с родным человеком –
здоровье, спокойствие и благополучие: Питер; СПб; 2023
ISBN 978-5-4461-2347-6*

Аннотация

**Книга станет доступна эксклюзивно в [ЛитРес:](#)
[Абонементах](#) 13 апреля. Выберите [тариф](#), чтобы получить
доступ к новой книге в числе первых.**

Мы стараемся сохранить отношения с родственниками во что бы то ни стало. Но иногда цена общения с родным человеком – ваше здоровье, спокойствие и благополучие. Вы чувствуете, что эта связь разрушает вас и изматывает, но освободиться от нее не можете... Если вы уже испробовали все в попытках наладить отношения с токсичными родственниками

и решили остановить их отравляющее влияние, эта книга для вас.

- Вы научитесь ставить на первое место свои интересы.
- Выстроите границы с токсичными родственниками.
- Сможете не поддаваться манипуляциям родных.
- Избавитесь от чувства вины и отравляющего стыда
- Начнете жить полной жизнью в окружении людей, которые любят вас и поддерживают.

Автор книги – доктор Шерри Кэмпбелл – лицензированный клинический психолог, помогает своим клиентам ограничивать общение с токсичными людьми здоровыми и эффективными способами.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Отзывы о книге	7
Предисловие	12
Вступление. Да, так можно	16
Часть I. Примиритесь со своим решением	25
Глава 1. Поймите: разрыв отношений – это акт защиты	25
Как определить токсичного человека	27
В чем разница между неидеальными и токсичными родственниками	30
Нормально ли разрывать отношения с семьей?	33
Тихая эпидемия разрушения семей	36
Глава 2. Почему все еще больно	38
Тишина, приходящая после	42
От сильных связей отказаться непросто	44
Уверенность не нужна	46
В замкнутом круге	47
Как справиться с сомнениями в себе	50
Глава 3. Границы – это хорошо	52
Вам не нужно разрешение	54
Определите границы терпимости	57
Что можно и чего нельзя делать после разрыва отношений	60

В сетях неверного понимания	61
Что такое семья?	63
Один из вариантов границ – перестать называть родственников родственниками	65
Прокладываем новые тропы	67
Глава 4. Скорбь как сильнейшая потребность души	70
У вас есть право на чувства	72
Путь к здоровой скорби	74
Скорбь позволяет двигаться дальше	80
Глава 5. Социальный вакуум, оставшийся на месте семейных отношений	83
Конец ознакомительного фрагмента.	87

Шерри Кэмпбелл
Родные и токсичные.
Иногда цена общения
с родным человеком –
здоровье, спокойствие
и благополучие

© ООО Издательство «Питер», 2023

ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

«Пока я не прочитал эту книгу, ни одно издание по саморазвитию не заставило меня разорвать отношения с моей токсичной семьей и благополучно пережить последствия. Я выполнял советы Шерри Кэмпбелл шаг за шагом и благодаря ее книге смог за считанные недели избавиться от боли, которая всю жизнь причиняла мне столько страданий. Эта книга будет полезна тем, кто переживает похожую травму, а также клиническим психологам, которые сталкиваются с подобной проблемой у своих пациентов. Благодаря этой книге я смог восстановить отношения с отцом, с которым прежде мы были чужими людьми, получить прощение перед его кончиной и узнать шокирующую правду. То, что случилось, иначе как чудом не назвать. Я был эмоционально надломлен с детства и постоянно копался в самом себе. Теперь я эмоционально повзрослел и смог облегчить давнюю боль, я принимаю себя таким, какой я есть, – и мне этого достаточно».

Том Дутта, успешный канадский бизнесмен, автор международных бестселлеров, спикер конференций TEDx, продюсер фильмов и радиопередач

«Шерри Кэмпбелл предлагает уникальный, приближенный к жизни взгляд на то, что значит разорвать отношения с токсичными членами семьи.

Она подробно рассказывает о сути токсичных отношений и о том, как они влияют на нашу жизнь, привнося чувство стыда и неуверенности. Автор описывает практические шаги, которые помогут читателю исцелиться, остановить поток насилия в свой адрес. Кэмпбелл не просто эксперт, но и сама жертва таких отношений, поэтому не понаслышке знает, каково жить с этой болью. Она верит, что человеку, который столкнулся с такой травмой, зачастую нужен не эксперт, а тот, кто пережил то же самое, тот, кто понимает, как сложно вырваться из токсичных отношений в семье. В своей книге Кэмпбелл разрешает вам чувствовать то, о чем раньше запрещали даже говорить».

Джеск Кэнфилд, соавтор серий книг «Куриный бульон для души» и «Правила успеха»

«Шерри Кэмпбелл написала книгу, которую обязательно нужно прочитать всем, кому пришлось разорвать отношения с токсичными членами семьи. В этой книге собраны важные советы, как справиться со стыдом, уходящим корнями в детство. Вы преодолеете все этапы на пути к эмоциональному исцелению и научитесь выстраивать границы, которые помогут вернуть ощущение силы. Каждая глава дает глубокое понимание той борьбы, с которой приходится иметь дело жертвам токсичных родственников».

Ким Сауд, автор «How to Do No Contact Like a Boss»

«Шерри Кэмпбелл написала несколько обязательных к прочтению книг о том, как избавиться от токсичных

семейных уз и как продолжать любить себя даже после этого. Ее последняя книга – еще одна жемчужина в этой коллекции, которая найдет отклик в душе каждого, кому нужна поддержка в преодолении токсичных отношений. Книгу стоит прочитать и тем, кто занимается оказанием профессиональной психологической поддержки, потому что слишком часто бывает так, что этой проблеме уделяется недостаточно внимания либо ее не удается понять до конца. Прочтите книгу и свяжитесь с Кэмпбелл в соцсетях, чтобы расширить свои знания!»

Дэн Пирс, основатель движения Mentally Fit и автор медиапроекта Thrive Global

«Слова Шерри Кэмпбелл полны сочувствия и сопереживания, они обволакивают читателя, помогая преодолеть путь от токсичных отношений к исцелению. Кэмпбелл не боится показаться уязвимой, раскрывая тонкие нюансы собственных личных переживаний в тот период, когда она избавлялась от токсичного окружения. Своему читателю она предлагает руководство, которое позволит найти недостающие фрагменты карты, указывающей путь к жизни, свободной от навязчивых и токсичных семейных отношений, к жизни наполненной и мирной. Я настоятельно рекомендую эту книгу тем, кто хочет обрести истинную свободу управления собственной жизнью.

Джули Локун, бакалавр права, сертифицированный тренер

«Пару лет назад перед интервью с Шерри Кэмпбелл я ее спросила без задней мысли: “Должно быть, это трудно – решиться порвать отношения со своей семьей?” Она тут же ответила: “Это не вопрос выбора. Это вопрос выживания”. Ее ответ стал для меня прозрением. Благодаря своему профессионализму и личному опыту Шерри Кэмпбелл помогает тем, кто оказался в ситуации токсичных семейных отношений, встать на путь исцеления, выживания и в итоге личного расцвета. Кэмпбелл сама пережила подобное, поэтому она идеальный помощник для тех, чья семья стала источником травм и стыда, она помогает таким людям установить новые границы, освободившись от гнета токсичных отношений. Я с удовольствием рекомендую вам новую книгу Шерри Кэмпбелл “Родные и токсичные”».

Руби Людвиг, доктор психологии, телеведущая, психотерапевт и автор книг

«Иногда лучшее, что вы можете сделать в общении с токсичными людьми, – выстроить крепкие границы, отделяющие вас от них, даже если речь идет о членах вашей семьи. Шерри Кэмпбелл изменит вашу жизнь навсегда, прибегнув не только к сочувствию, но и к своему экспертному опыту и эффективным советам. Здесь вы найдете большой объем информации о том, как может проявляться токсичность членов семьи,

а значит, сможете психологически и эмоционально подготовиться к тому, чтобы разорвать с ними всяческие отношения, пережить печаль после такого разрыва и выстроить новые здоровые границы в общении с окружающими. Вы узнаете из этой книги, что исцеление от ран, оставленных непониманием, зависит не от того, поймут ли вас в конце концов, а от обретения достаточной храбрости, чтобы самому противостоять всем невзгодам и трудностям.

Джули Хефнер, автор книги «Nourishing Your Body and Soul»

Цель данной публикации – предоставить точную и достоверную информацию по предмету исследования. Приобретая эту книгу, помните, что издатель не оказывает психологические, финансовые, юридические или иные профессиональные услуги. Если вам требуется помощь или консультация специалиста, необходимо обратиться к профессионалу.

Предисловие

Посвящается моей любимой дочери Лондон.

Ты – мое «почему».

Я тебя люблю

Нет ничего удивительного в том, что зачастую самые сложные случаи, с которыми сталкиваются люди при прохождении психотерапии, связаны с преодолением последствий общения с агрессивным партнером, родителем или другим членом семьи. Эмоциональные страдания, которые человек при этом испытывает, могут быть очень сильными и выбивать из колеи, порой они перерастают в ощущение безнадежности, депрессии, постоянного беспокойства и тревоги. Наша внутренняя система выживания устроена так, что мы часто скатываемся в такие шаблоны поведения, как самопожертвование и сомнения в себе: игнорируем собственные потребности, не позволяем себе радоваться, отказываем себе в возможности самооправдания, ослабляем уверенность в себе, заглушаем голос своего истинного «я».

Я эксперт по нарциссизму, и я часто встречала людей, которые пережили предательство, насилие, пренебрежение, манипуляции, игнорирование, подчинение и неуважение со стороны партнеров или родственников. Если вы живете в токсичной семье, где постоянно нарушаются даже базовые

личные границы, нервная система запускает реакции, которые позволяют выжить в этих условиях, справиться с ними: это и ловушка безусловной привязанности, и попытки соответствовать нереалистичным ожиданиям и тащить на себе неподъемные обязанности. Это может проявляться в наплевательском отношении к себе и покорности, вспышках гнева или упорных попытках подавить в себе любые чувства. Все эти модели поведения формируются в раннем детстве, если эмоциональные потребности ребенка не удовлетворены. Такой негативный опыт формирует у него парадигмы восприятия себя (влияя и на физическое развитие, и на черты характера), которые затем автоматически воспроизводятся, когда уже взрослый человек попадает в знакомую ему с детства ситуацию или встречается с аналогичной угрозой.

Именно поэтому я была очень рада, когда моя коллега, доктор Шерри Кэмпбелл, написала эту удивительную книгу. В «Родные и токсичные» она делится житейской мудростью, почерпнутой как из личного опыта, так и из профессиональной практики. Ее голос звучит отчетливо и убедительно, ее слова вдумчивы и метафоричны. Шерри демонстрирует свой собственный опыт без прикрас, она описывает трудности, с которыми столкнулась, свою боль и свою силу, четкие варианты стратегий на пути к здоровой адаптации, показывает, как шаблоны, заложенные травмой, могут разрушать жизнь, исказить восприятие мира и испытываемые нами эмоции. Шерри напоминает нам, что не бывает иде-

альных семей и что болезненные семейные ситуации могут отравлять нам жизнь даже спустя много лет после того, как они произошли. Она показывает читателю, что, хотя споры и разногласия – неотъемлемая часть человеческих взаимоотношений, необходимо различать конструктивный конфликт, который можно разрешить путем переговоров, и токсичные отношения, где установление четких границ – обязательное условие для сохранения эмоционального здоровья и благополучия.

Эта книга поможет овладеть тонким искусством установления границ: вы сможете пересмотреть и оценить частоту своих встреч и близость общения с токсичными членами семьи. Шерри высветит самые важные нюансы и болезненные секреты, с которыми приходится сталкиваться людям, попавшим в токсичную атмосферу. Она предлагает читателю открыть дверь в мир, где можно принять свою печаль и поработать с ней.

Шерри уже выпустила несколько книг, у нее накоплен многолетний опыт клинической практики в качестве эксперта, консультанта и психотерапевта. Ее новая книга «Родные и токсичные. Иногда цена общения с родным человеком – здоровье, спокойствие и благополучие» – это не имеющее аналогов руководство, которое не только живо напомнит вам о прошлом или текущем опыте, но и предложит стратегии исцеления от тех длительных и глубоких эмоциональных ран, которые продолжают отзываться болью в вашей эмоциональ-

ной памяти. Предложенные в книге стратегии помогут превратить разрушительные жизненные установки в здоровые и способствующие личному развитию.

Я настоятельно рекомендую к прочтению книгу доктора Кэмпбелл, потому что это бесценный источник информации для всех, кто испытывает трудности в общении с токсичными членами семьи или тяжело переживает разрыв отношений с такими родственниками. «Родные и токсичные. Иногда цена общения с родным человеком – здоровье, спокойствие и благополучие» может стать путеводной звездой, ведущей к эмоциональной независимости, к пробуждению и обновлению чувства внутренней силы, к возможности снова дышать полной грудью.

Венди Т. Бехари, автор бестселлера «Обезоружить нарцисса»

Вступление. Да, так можно

Решение разорвать семейные узы потребует усилий на физическом, умственном и психологическом уровне. Чтобы частично или полностью перестать с кем-то общаться, вы должны быть на сто процентов уверены, что так вам будет лучше. *Перестать общаться* – значит прервать общение совсем, словесно или письменно, с человеком или группой людей. Принятие такого решения возможно только в том случае, если вы уверены, что, разорвав всякие отношения с семьей, вы не просто будете «в порядке», но ощутите себя гораздо лучше, чем «нормально». Определение «нормы» может быть разным в зависимости от того, на что вы надеялись или представляли себе, но я вас уверяю, вы вполне сможете быть счастливы и здоровы даже в таких обстоятельствах.

Я помогу вам выстроить границы таким образом, чтобы вы могли обрести эмоциональную и психологическую безопасность, к которой стремились всю свою жизнь. Установленный барьер поможет вам освободиться от давления, которое оказывала на вас ваша семья и от которого вы давно мечтали избавиться. Это решение станет вашей броней, надежной защитой от обидчиков. Научившись отстаивать эту границу, вы сможете свободно жить своей жизнью, забудете о постоянном насилии, критике, манипуляциях и драмах, обо всех тех играх, в которые вас втягивали токсичные чле-

ны вашей семьи.

Тем не менее я на своем опыте убедилась, что, оборвав все связи с семьей, вы будете испытывать два противоречивых чувства. С одной стороны, это очень освобождает. Вы почувствуете гордость, что смогли постоять за право быть собой, быть принятым и любимым таким, какой вы есть. С другой стороны, может возникнуть скрытое сомнение и отравляющее чувство стыда, которые будут подстергать вас на вашем одиноком пути и наводить на мысль, что вы совершаете ужасную ошибку.

Почему? Да потому, что это – ваша семья. Кто из нас не хочет иметь любящую семью? Все хотят, и всем это нужно.

К сожалению, система, по которой действуют токсичные родственники, не принимает никаких других вариантов общения, кроме их собственных. В токсичной семье все всегда идет по одному и тому же сценарию. Там ничего не меняется, там нет места новым идеям, гибкости мышления и поведения. Жить в такой семье – значит молча подстраиваться. А такое молчаливое согласие идет вразрез с развитием вашей индивидуальности, оно препятствует свободе, любви и счастью, к которым мы имеем полное право стремиться и обретения которых заслуживаем.

Общение в токсичных семьях строится обычно на парадигме *группового мышления*; обсуждение и принятие решений в рамках такой семьи исключает творчество, независимость или индивидуальную ответственность каждого из

ее отдельных членов. Такая система работает, потому что на ее стороне численный перевес, а численный перевес – мощный аргумент, если речь идет об объединенных усилиях нескольких членов семьи, а противостоит им, например, лишь невинный ребенок. Привычка бояться и робеть закладывалась в вас с раннего детства.

Как врач, исследователь, ученый и целитель я не понимаю, как сохранение связи с системой, которая препятствует развитию индивидуальности или личной ответственности, может привести кого-либо к истинному познанию и принятию того, кем он является на самом деле. Скорее всего, самоуважение превратилось для вас в расплывчатую концепцию. Очень хотелось бы понять и почувствовать, каково это, но уважение к себе оказывается чем-то совершенно недостижимым, ведь семейные отношения, в которых вы существуете, не дают вам ни единого шанса избавиться от оков и взглянуть на себя как на самостоятельную личность. А без этого никак, если вы хотите узнать, чего стоите именно вы.

Когда я искала выход из собственных нездоровых семейных отношений и способы сделать свою жизнь более гармоничной, я поняла, что большая часть источников по этой теме не поощряют разрыв отношений с семьей и не предлагают такой вариант вообще. В большинстве изданий рассказывалось, как понять, что такое «токсичные отношения», какие бывают типы токсичных людей, как токсичные родственники могут повлиять на человека, как токсичные отношения

влияют на наше взаимодействие с миром. Да, все эти знания оказали на меня значительное влияние, но при этом ни в одной из прочитанных книг я не нашла разрешения позаботиться в первую очередь о себе самой. Более того, никто не дал мне ответы на те вопросы, которые я постоянно задавала себе, пытаясь разобраться со своей травмой. Вся литература учит нас, что нужно держаться за семью, сохранять с ней хотя бы какую-то связь и именно в ней искать способ избавления от боли.

Но проблема заключалась в том, что я была уверена: если я продолжу терпеть обиды, которые наносят мне родственники, так будет продолжаться постоянно. Для кого-то возможно сохранять общение с родственниками – психологическими тиранами, но для большинства из нас поддерживать общение с ними – значит отказаться от мысли о собственном развитии и здоровье.

Для большинства поддерживать токсичные родственные связи – значит жить закрытой, полной страха и насилия жизнью, приносить в жертву свое истинное «я». Как это может стать для кого-то благом? Я так жила годами, и мои исследования не помогали мне исцелиться и встать на ноги. Может быть, вы, как и я, верите, что нужно быть «хорошим человеком» и поддерживать связь даже с самыми токсичными из ваших родственников. А ведь может оказаться, что этот «хороший человек» – совсем не вы, что эта фальшивка даже вредит вам, ведь из-за нее вы находитесь слишком близко к

родственникам, которые отравляют вам жизнь.

Может быть, на разрыв токсичных отношений у вас уйдут годы, ведь мы понятия не имеем, что будет с нами и нашей жизнью. Пугают мрачные мысли о том, что придется жить в одиночестве. Мне, чтобы набраться храбрости и отправиться навстречу собственному исцелению, нужно было почувствовать, что кто-то действительно понимает, как мне больно и страшно, сколько внутри меня противоречий. Мне нужно было видеть, что кто-то похожий на меня делает то же самое – разрывает отношения с семьей. Я хотела знать, с какими сложностями и противоречиями он столкнулся, принимая такое решение. Поэтому в эту книгу я включаю рассказ о собственном опыте – и это очень страшно. Но одновременно я понимаю, что обретаю удивительную свободу.

Я чувствовала себя одиноким первопроходцем, когда прокладывала себе путь к исцелению, разорвав все связи с семьей. Я шла вслепую, но зато теперь я знаю, каково это, а значит, я могу предложить вам, тем, кто идет той же дорогой, что-то особенное и очень ценное.

Я абсолютно уверена, что исцеление невозможно, если вы продолжаете терпеть наносимые вам обиды. Вот почему я и многие другие люди выбрали вариант разрыва отношений, о котором я писала в книге «Токсичные родственники. Как остановить их влияние на вашу жизнь и сохранить себя», изданной в 2019 году. В этой книге я рассказывала о том, что происходит после разрыва отношений, пото-

му что обычно, услышав «порвать связи» или «перестать общаться», люди думают, что такой вариант поведения выбирают только злые, желчные, незрелые, злопамятные, испорченные, завистливые, не вышедшие из детства личности, которые поступают жестоко и неразумно по отношению к своей семье. Это совсем не так. Разрыв отношений – это совсем не про злость, ненависть, упрямство, неумение прощать, испорченность или месть. Разрыв связей – это про заботу о себе.

Я пишу об этом не ради разрушения семей. Разве могу я нанести еще больший вред семье, если в ней уже есть надлом и царит токсичная атмосфера. Я всего лишь хочу осветить эту важную проблему и предложить разумный вариант здоровой заботы о себе. Я считаю, что в долгосрочной перспективе прекращение отношений – это шаг, который поможет сохранить семью, сделать так, чтобы здоровые семейные отношения стали возможны для следующих поколений. Эта возможность появится у них благодаря нашему решению стать последними из тех, кто мирится с насилием в семье.

После разрыва отношений с токсичной семьей в жизни появятся надежда и ясность, и в этой книге я расскажу о том, какие возможности откроются перед вами и какие сложности могут встать на пути. С ранних лет вам прививали привычку не доверять себе. Этот недостаток доверия к себе мешает вам, жертве токсичных отношений, сделать что-то, чтобы защитить себя. Этот недостаток доверия будет подта-

чивать вашу решимость, и вы будете вечно сомневаться в том, верное ли решение приняли. Недостаток доверия делает вас уязвимым для общественного мнения, осуждения и критики окружающих, которые не понимают, что может заставить человека порвать отношения со своей семьей. Вас растили неуверенным, приучали все время сомневаться, поэтому неудивительно, что вы не можете определить, достаточно ли жестко (или мягко) вы обозначаете личные границы. Я знаю, что исцеление от этих сомнений в себе критически важно для того, чтобы жить полноценной жизнью, в радости и любви. В итоге вы сможете осмыслить свое смятение, чувство вины, тревоги, одиночества и печали. Я подскажу вам способы восстановления после токсичных отношений, а благодаря советам, приведенным в этой книге, вы сможете установить новые личные границы и обнаружите, что начали мыслить иначе.

Решившись отказаться от общения с токсичными членами семьи, вы сделаете себе щедрый подарок, ведь у вас появятся время и возможности, чтобы исцелить свои сердечные раны, начать путь глубокого восстановления. С рождения у вас есть неотъемлемые потребности, которые обязательно должны удовлетворяться. Например, для ребенка такими потребностями могут быть любовь и внимание, достаточное количество времени, которое он проводит с важными для него взрослыми. Ребенок стремится быть услышанным и понятым, он хочет, чтобы его ценили. Если эти нуж-

ды не удовлетворяются, то упущенное время уже нельзя вернуть, никакие внешние любовные отношения не смогут удовлетворить ту прежнюю потребность. Некоторые исследования выдвигают наивную теорию, которая утверждает, что мы начинаем искать отношения за пределами семьи, чтобы удовлетворить свою потребность в любви, признании и эмоциональной поддержке. Да, поиск любовных отношений – это базовая, необходимая и очень важная для нашего благополучия вещь, но я полагаю, что не совсем корректно взваливать на окружающих удовлетворение тех потребностей, которые игнорировала наша семья. Более того, я думаю, что такой запрос никто из окружающих просто не может удовлетворить. Неразумно и даже опасно с эмоциональной точки зрения полагать, что кто-то другой может удовлетворить те первичные нужды, которые могла и должна была удовлетворить наша родная семья. Из этого следует, что окружающие нас люди могут исцелить наши раны и удовлетворить наши потребности лишь тогда, когда мы сами научимся исцелять свои раны и удовлетворять собственные потребности.

Исцеление приходит, когда мы начинаем глубоко разбираться с тем, через что прошли в прошлом и как этот опыт повлиял на наше настоящее. Самое важное, что мы как представители человечества можем сделать, это работать над улучшением своей жизни. Мое единственное, исходящее из самого сердца намерение – помочь вам пройти свой путь к исцелению. Я расскажу вам о некоторых неожиданных слож-

ностях, с которыми я и другие люди столкнулись после разрыва отношений с токсичными родственниками, и подскажу, как продолжать заботиться о себе, не оглядываясь назад. В этом процессе восстановления нет места для ваших токсичных родственников. Лучшее лекарство – то, которое вы нашли сами. Я разрешаю вам следующее:

Да, можно прекратить общаться с токсичными членами семьи.

Да, можно отказаться от общения и любого взаимодействия с человеком, который вредит вашему благополучию.

Да, можно злиться, можно проявлять заботу о себе и своих интересах, можно не верить в просьбы о прощении.

Да, можно заботиться о себе так, как вы считаете нужным, и никому ничего не объяснять.

Часть I. Примиритесь со своим решением

Глава 1. Поймите: разрыв отношений – это акт защиты

Разрывая с кем-то связь, вы делаете это из соображений собственной защиты и освобождения. Вы не ставите перед собой цель причинить боль, вред или разочаровать кого-то из членов семьи. Принимая такое решение, вы поступаете так не *для семьи*, вы делаете это *для себя*. Однако не стоит ожидать, что этот путь к свободе окажется усыпанным лепестками роз и волшебной пылью. У него есть своя уродливая и болезненная сторона, поэтому, прежде всего, нужно помнить, что этим поступком вы проявляете заботу о себе.

Причины для разрыва с семьей (будь то родители, братья-сестры, взрослые дети или кто-то из дальних родственников), как ни странно, не слишком отличаются от тех причин, по которым мы отказываемся от общения с токсичным другом, партнером или коллегой. Вот некоторые из них:

- эмоциональное насилие и манипуляции, например переписывание истории, подтасовка фактов, ложь, клевета, проецирование своих переживаний на других, перекладыва-

ние ответственности, обвинения, попытки застыдить и вызвать чувство вины, травля, драматизирование, задаривание, энергетический вампиризм, шпионаж, вторжение в личную жизнь, попытки установить тотальный контроль, невыносимая конфликтность;

- финансовое насилие;
- физическое насилие;
- сексуальное насилие;
- одержимость или пренебрежение;
- разные или конфликтующие ценности;
- несоблюдение личных границ;
- общий недостаток уважения;
- объединение в группу для травли одного человека;
- распространение слухов.

Надеюсь, что, прочитав список причин, по которым люди решают прекратить общение с кем-то из родственников, вы испытали некоторое облегчение. Таковы основные варианты ответа на вопрос «почему». Они помогают вам понять, что вы не одиноки. Ответ на вопрос «почему» найти гораздо проще, чем на вопрос «как», потому что для ответа на «как» нужно предпринимать какие-то действия, а когда ситуация эмоционально напряженная, любые действия вызывают страх и тревогу. Вот несколько способов сообщить семье, что вы больше не будете поддерживать с ними отношения, разрывая все связи:

- поговорить (но помнить, что это будет непродуктивный

разговор);

- написать письмо с объяснением своего решения;
- постепенно прекратить общение без объяснений;
- резко прервать общение, заблокировать, убрать, удалить.

Честно говоря

Нет идеального способа разорвать отношения. Главное – чтобы вы сделали этот шаг.

Задумайтесь!

Подумайте, какой способ разорвать отношения будет наименее болезненным и сложным именно для *вас*, учитывая, что избежать конфликта не удастся в любом случае. Запишите, как вы можете позаботиться о себе в этой ситуации. От чего именно вы себя защищаете? Какие типы поведения вы таким образом сможете вытеснить из своей жизни? В завершение напишите, что именно вы получите, если прервете общение с кем-то из токсичных родственников. Помните о своих ответах, переходя от одной главы к другой и избавляясь от негативного влияния своей семьи на вашу жизнь.

Как определить токсичного человека

Чтобы в полной мере понять, кого из членов своей семьи можно считать токсичными, очень важно изучить, что зна-

чит «токсичный человек». Мне нравится определение слова «токсичный», которое приводится в «Диагностическо-статистическом руководстве по психическим расстройствам» (*DSM-5*). Термин «токсичный» предлагает объединить различные черты расстройств личности, сведенные в *DSM-5* в одну группу – Группу В. Определив ведущие черты своей токсичной семьи, вы будете более четко понимать, с кем и чем имеете дело. Эти черты покажут вам, что токсичность людей, с которыми вы общаетесь, – это диагноз, а не ваше воображение или чрезмерная чувствительность, как вас, наверное, заставляли думать. Скорее всего, найдется сразу несколько черт, которые будут присущи каждому из токсичных членов вашей семьи:

- испытывает дискомфорт, если не является центром внимания;
- демонстрирует резкую перемену настроения;
- ведет себя очень театрально;
- чрезмерно заиклен на внешнем виде;
- постоянно ищет одобрения и требует заверений в том, что прав;
- чрезмерно чувствителен к критике или неодобрению;
- не выносит праздности;
- склонен к принятию поспешных решений;
- есть трудности с отношениями, часто они очень неглубокие или пустые;
- ради получения внимания пытается покончить с собой

или угрожает совершить самоубийство;

- преувеличивает свои достижения и таланты;
- ведет себя так, словно выше всех остальных;
- не дает никому слова сказать в разговоре;
- хочет, чтобы другие безоговорочно соответствовали

его ожиданиям;

- использует других людей;
- завидует и принижает достоинства и достижения других

людей;

- ведет себя высокомерно и заносчиво;
- требует особого отношения к себе;
- с трудом контролирует свои эмоции и поведение;
- не умеет справляться со стрессом и/или адаптироваться

к изменениям ситуации;

- в общении постоянно использует сарказм или издевку;
- по-детски избегает ответственности, занимая пассивную

и беспомощную позицию;

- испытывает сильный страх оказаться брошенным;
- смотрит на жизнь негативно и пессимистично;
- не выносит одиночества;
- пренебрегает разницей между хорошим и плохим, пра-

вильным и неправильным;

- постоянно лжет или сознательно вводит в заблуждение, чтобы использовать окружающих;

• ведет себя грубо, цинично и неуважительно по отношению к окружающим;

- использует очарование и остроумие, чтобы манипулировать окружающими ради получения личной выгоды или удовольствия;
- чрезмерно самоуверен;
- имеет проблемы с законом, возможны связи с криминалом;
- постоянно нарушает права других, запугивая и обманывая;
- не проявляет сочувствия или сожаления, если причиняет кому-то вред;
- не может просчитывать негативные последствия своего поведения и не учится на допущенных ошибках.

Я надеюсь, что, прочитав этот список, вы поняли: у вас достаточно причин, чтобы прервать общение с токсичными людьми, – или, может быть, почувствовали в себе больше решимости, чтобы сделать этот шаг. Этот список подтверждает, что насилие и манипуляции, которым вы подвергались, реальны.

В чем разница между неидеальными и токсичными родственниками

У всех нас бывают моменты, когда мы ведем себя токсично, ведь идеальных людей нет. Я расскажу об этом на примере родителей, но так могут вести себя любые родственники.

ки. У каждого родителя бывают дни, когда он может непреднамеренно причинить боль своему ребенку. Жизнь – штука сложная, и даже лучшие (и здоровые) родители не могут быть постоянно эмоционально доступны для детей. Если у вас есть ребенок, то наверняка у вас были моменты, о которых вы сожалеете. Не нужно думать, что эти ошибки и упущения делают вас токсичным человеком.

То, что в вашей жизни есть моменты, которыми вы не гордитесь, – нормально, это свойственно всем людям. Разница в том, что нормальный родитель чувствует себя ужасно, если навредил чем-то своему ребенку. Это естественное чувство вины и сожаления способствует тому, что мы пытаемся загладить нанесенный ущерб. Здоровый родитель не пытается оправдывать свое поведение, перекладывая вину на ребенка.

А токсичный родственник поступает именно так. Для его хрупкого эго проще переложить вину и ответственность за такие нелицеприятные моменты на окружающих. Токсичный родитель будет закладывать в невинный разум ребенка мысль о том, что если бы он был лучше и/или если бы он просил меньше, то мама-папа тоже были бы лучше. Ребенок представить себе не может, что родитель может в чем-то ошибаться. Ребенок впитывает это подсознательно, а ему внушают чувство стыда из-за поступков и ссор, в которых он не виноват. Это чувство заставляет его каждый раз думать, что все эти неприятности происходят из-за того, что именно он – «плохой».

Рано или поздно все мы, жертвы токсичного поведения, приходим к одному и тому же грустному выводу: члены нашей семьи нас не любят и никогда по-настоящему не любили. И причина не в том, что мы были плохими детьми/братьями-сестрами/кем-то еще, а в том, что наша семья не знает, что такое любовь. Токсичные родственники знают лишь, что такое власть.

В моем случае такой ненастоящей любовью «одаряла» меня мать. Я всегда чувствовала, что она любит меня лишь потому, что так надо. Она любила меня потому, что это было ее обязанностью. Я знала, что это так, потому что всегда чувствовала ее пренебрежение по отношению ко мне в сравнении со всеми остальными членами нашей семьи. Да, иногда она уделяла мне немного доброты и внимания (и это было необходимо, чтобы ее манипуляции срабатывали), и это заставляло меня верить в то, что она меня любит, но глубоко в душе я *знала правду*. Ее лицо, язык тела, тон ее голоса... Интуиция всегда подсказывает, когда кто-то нас любит искренне, но в отношении матери я понимала, что это не так.

Задумайтесь!

Подумайте над этими вопросами: испытывали ли вы ощущение, что члены вашей семьи действительно вас любят? Когда вы чувствовали, что кто-то из родственников вас не любит, что вы ощущали? Как переживали это чувство?

Я искренне верю, что если в глубине души вы понимаете,

что любовь, на которую вы вправе рассчитывать в кругу семьи, вам недоступна и никогда не была доступна, то нужно предпринять все необходимое, чтобы защитить себя от возможного насилия со стороны родственников.

Честно говоря

Разрывая отношения, мы меняемся, исцеляемся, становимся здоровее. А токсичные члены нашей семьи – нет.

Самое трудное? Очень страшно принять решение, если не знаешь, сколько людей до тебя уже сделали этот шаг. Не знаешь, как это сделать, с чего начать и чем все закончится. Прежде чем принимать решения, которые могут изменить вашу жизнь, давайте взглянем на статистику.

Нормально ли разрывать отношения с семьей?

Людей, чьи родственники так разрушительно влияли на их жизнь, что выносить психологическое насилие больше оказалось невозможно и пришлось разорвать отношения с семьей, очень много. Исследования, проведенные в США в 2015 году, показали, что более 40 % опрошенных в какой-то момент жизни отделялись от семьи. Очень часто такое разобщение касается дальних родственников, но разрыв с ближайшими членами семьи тоже довольно обычное дело. Это исследование также показало, что около 10 % матерей на мо-

мент опроса не поддерживали отношения как минимум с одним из своих взрослых детей¹.

Шахида Араби, автор «Healing Adult Children of Narcissistics»², провела исследование с участием семисот человек, в результате у нее сложилась следующая картина:

- матери-нарциссы были у 36 % опрошенных;
- отцы-нарциссы были у 22 % опрошенных;
- оба родители токсичны – у 14 %;
- хотя бы один из родителей постоянно не проявлял достаточно эмпатии – у 86 %;
- хотя бы один из родителей проявлял эгоцентризм – у 84 %;
- хотя бы один из родителей проявлял крайнюю степень претенциозности («вы мне должны») – у 76 %;
- хотя бы один из родителей впадал в ярость, если сталкивался с критикой или недостаточным уважением – у 74 %³.

В совместном проекте Центра семейных исследований (Кембридж, Великобритания) и благотворительной организации Stand Alone под названием «Скрытые голоса: Разлука с семьей после совершеннолетия» приняли участие более

¹ Susan Adcox, “What Is Family Estrangement?” (n.d.), <https://www.verywellfamily.com/breakdown-of-family-estrangement-1695444>

² «Исцеляем взрослых детей от нарциссизма». – *Примеч. пер.*

³ Shahida Arabi, *Healing the Adult Children of Narcissists: Essays on the Invisible War Zone* (SCW Archer Publishing, 2019).

восьмисот человек. Среди участников были родители, отказавшиеся от общения с детьми, и дети, порвавшие отношения с родителями, что позволяет взглянуть на ситуацию с двух разных точек зрения. Исследования показали, что:

- более 50 % совершеннолетних детей, отказавшихся от общения с кем-то из родителей, сказали, что это было их решение;
- лишь 5–6 % родителей сказали, что решение прервать общение исходило от них;
- среди совершеннолетних детей, отказавшихся от общения с родителями, 79 % не предполагают, что им удастся восстановить конструктивные отношения с матерью;
- среди совершеннолетних детей, отказавшихся от общения с родителями, 71 % считают, что им не удастся восстановить конструктивные отношения с отцом⁴.

На вопрос о том, чего они ждут от своих родителей, совершеннолетние дети ответили, что хотели бы наладить «более близкие, позитивные и любящие отношения. Кроме того, им хотелось бы меньше критики и осуждения от матери. Хотелось бы, чтобы мама признала, что ее поведение причиняло боль и вред. Также совершеннолетние дети хотели бы, чтобы их отцы проявляли больше интереса к их жизни и вставляли

⁴ Stand Alone, “Hidden Voices: Family Estrangement in Adulthood,” University of Cambridge (n.d.), <http://standalone.org.uk/wp-content/uploads/2015/12/HiddenVoices.-Press.pdf>

на их защиту в случае конфликтов с другими членами семьи, включая супругов или партнеров»⁵.

Почти наверняка в мыслях и чувствах испытуемых вы увидели отражение и своих переживаний. Надеюсь, что тот факт, что 40 % людей так или иначе потеряли связь с семьей, поможет вам укрепиться в своем решении. У кого-то может возникнуть вопрос: почему я не знал, что так много людей разрывают отношения с семьей? Только представьте реальную картину: если бы все люди, попавшие в вашу ситуацию, сообщили о своем опыте. Получилось бы гораздо больше 40 %. А ведь многие не рассказывают о нанесенных обидах и насилии, потому что прямо или косвенно им внушили мысль, что о том, что происходит в семье, рассказывать нельзя.

Тихая эпидемия разрушения семей

Причина наших скромных знаний о том, каково это – жить без семьи, кроется в том, что многие люди, сделавшие такой выбор, предпочитают страдать молча. Но именно из-за того, что о разрыве отношений с семьей говорят так мало, и возникает неправильное понимание этой ситуации. Кто-то скрывает, что не общается с семьей, опасаясь, что в

⁵ Stand Alone, “Hidden Voices: Family Estrangement in Adulthood,” University of Cambridge (n.d.), <http://standalone.org.uk/wp-content/uploads/2015/12/HiddenVoices.-Press.pdf>

этом увидят что-то унижительное. Кто-то не хочет показаться жестокосердным; а кто-то продолжает скрывать семейные неурядицы, страшась стыда или осуждения.

Цель этой книги – помочь тем, кто оторвался от своей семьи, жить жизнью, наполненной смыслом и устремлениями. Для этого я расскажу вам о своем опыте, об опыте моих пациентов и подписчиков в социальных сетях, подкрепив информацию экспертными знаниями лучших специалистов по данной теме. Моя цель – поговорить открыто о том стыде и смятении, которые затаились в самых темных уголках вашей души, исследовать их, разрешить их испытывать, понять их смысл – и излечиться. Я знаю, что вы сможете повернуть свой болезненный опыт так, чтобы он превратился во что-то удивительное и помог вам двигаться вперед.

Чтобы достичь этого, вам нужно научиться гордиться теми решениями, которые вы уже приняли или собираетесь принять, ведь так вы защищаете себя (или собираетесь защитить) от тех членов вашей семьи, которые вредят вашему психическому здоровью и благополучию. Неважно, как дальше будут развиваться ваши отношения с семьей, похвалите себя за те решения, которые вы приняли ради того, чтобы взять бразды правления собственной жизнью в свои руки.

Глава 2. Почему все еще больно

Разрывая с кем-то связь, вы испытываете боль. И не только потому, что вам нужно общение или взаимодействие с семьей, скорее, вам трудно представить, что для кого-то из родственников (особенно близких: родителей, братьев-сестер, взрослых детей, двоюродных братьев-сестер, бабушек или дедушек) нормально не видеть своих родных. Странное чувство – ощущать, что токсичные родственники предпочтут никогда не видеть вас или ваших детей, чем извиниться за свое поведение. Эта мысль ошеломляет. И в этот момент вы понимаете, что им не жаль, что они ни о чем не сожалеют. Лучше проглотить горсть песка, чем принять эту мысль.

Я не могла ни представить, ни предугадать, сколько мне придется узнать о реальной жизни после разрыва с моей токсичной семьей. Постепенно я поняла – и я хочу, чтобы вы тоже это поняли: совершенно нормально, если вы мечетесь от чувства радости, которую дарит вновь обретенная свобода, к сомнениям в том, верное ли решение вы приняли. Этот внутренний конфликт очень ярко показан в диснеевском мультфильме «Рапунцель. Запутанная история», который я рекомендую посмотреть. Представьте себя на месте главной героини, Рапунцель, в тот момент, когда она сбегает от матушки Готель – ситуация, которая чем-то похожа на вашу. Ради обретения свободы героине приходится предать свою мать,

чтобы раскрыть свое истинное «я».

Сбегая из башни, где ее заперла матушка Готель, Рапунцель скользит вниз, к земле, которой ей запрещено даже касаться. Прежде чем ступить на нее, Рапунцель замирает в ужасе. Медленно и аккуратно девушка касается кончиком пальца травы, чтобы убедиться, что ступать на нее безопасно. Но, убедившись, что ей ничто не угрожает, она прыгает на траву и с восторгом поет. Она с удивлением восклицает: «Не могу поверить, что сделала это», – прыгая вверх и вниз, раскинув руки, ее взгляду открываются новые горизонты. Она может увидеть мир с нового ракурса: свободно, без границ, без ощущения загнанности в ловушку, без давления.

А затем наступает мучительный момент, когда Рапунцель, ссутулившись, обхватывает себя руками и бормочет в полном ужасе о том, как отреагирует ее матушка. Девушка раскачивается взад-вперед, отдавшись во власть страхов. Но вскоре снова бежит и радостно кричит: «Это так здорово!» – у нее из-под ног разлетаются и кружатся листья. И вновь перемена настроения: она садится на сук и шепчет: «*Я ужасная дочь, я возвращаюсь*». Две секунды – и она несется вниз по склону холма, крича от радости, что *никогда* не вернется назад. Вскоре Рапунцель ложится вниз лицом в полном отчаянии и решает, что она просто чудовище. Но еще несколько мгновений – и она с увлечением качается на собственных волосах и поет во весь голос. Однако восторг быстро улету-

чивается. Девушка сломлена и плачет, спрятав лицо в ладонях и ощущая всю тяжесть непростой ситуации с матушкой Готель. Мужчина, с которым Рапунцель сбежала, подходит к ней и наблюдает за ее внутренней борьбой.

Смена эмоций, которые противоречат друг другу, – это именно то, что человек ощущает после разрыва связей. Мы словно застреваем между вдохновляющим ощущением свободы и ужасным чувством вины и сомнений по поводу нашего «предательства» семьи и той эмоциональной клетки, в которую нас посадили. Однако оцените иронию ситуации. Спросите себя: *«Как могу я предать тех, кто причинял мне зло и тем самым уже предал меня?»* Разве можно предать предателя? Я думаю, что нет. И Рапунцель тоже никого не предала. Но этот внутренний конфликт все же разгорается в нашей душе, когда мы решаем разорвать отношения с кем-то из семьи.

Может быть, понять это внутреннее противоречие будет проще, если рассмотреть его как разновидность стокгольмского синдрома, когда жертва начинает испытывать доверие и привязанность к своему похитителю. В случае с жертвами токсичных родственников эти чувства обостряются, ведь мы одновременно испытываем привязанность и пытаемся убежать от тех людей, к которым совершенно нормально чувствовать привязанность – членам нашей семьи.

Освободившись от гнета семьи, вы, подобно Рапунцель, почувствуете, что ваша уверенность одновременно и усили-

лась, и ослабела: с одной стороны, глубоко внутри вас сидит страх, что вы на самом деле тот ужасный человек, каким вас считает ваша семья, с другой стороны – вы боитесь кармического наказания за то, что «опозорили» семью. И все же, решившись выстроить стену между собой и своей токсичной семьей и тем самым сделать себе огромный подарок, вы, как и героиня мультфильма, чувствуете такую внутреннюю силу, о какой раньше и речи не шло.

И моя жизнь, и жизни многих моих пациентов и других жертв токсичных семей со временем только улучшались, хотя появление новых проблем, конечно, неизбежно. Вы поймете, что, хотя вы и разорвали отношения с родственниками, которые оказывали на вас психологическое давление, вы все еще жадете иметь семью – именно такую, какой ее хотите видеть вы.

Семья должна дарить ощущение безопасности, надежности, принадлежности – и никакие иные отношения не заменят этого аспекта семейной жизни. Иметь крепкие семейные отношения – фундаментальная потребность, без которой благополучие человека невозможно. Отказавшись от общения с семьей, вы можете почувствовать себя уязвимым и неуверенным. Пусть ваша семья не была для вас безопасным местом, но она все равно являлась очень важной, необходимой и фундаментальной частью вашей жизни.

Поэтому стоит подготовиться к тому, что появившуюся пустоту нужно будет заполнить чем-то до сих пор неизвест-

ным. Для таких значительных перемен потребуется время. Поэтому нормально, если порой ваши мысли будут полностью заняты семьей, а иногда вы не вспомните о ней ни разу. Но вы привязаны к этим людям, будь они вам родной или приемной семьей, и ваша эмоциональная, психологическая, духовная связь с ними останется даже тогда, когда общение сойдет на нет.

Честно говоря

Иногда нужно отпустить то, что вас губит, даже если расставание с этим – смерти подобно.

Тишина, приходящая после

Лучшее (хотя для кого-то, может, и худшее), что наступит после, – это тишина. Странное ощущение тишины в том месте, где когда-то был эмоциональный шум. Вся суть здесь в том, что однажды вы понимаете, что члены вашей семьи не считают, будто эта тишина возникла из-за них. Они думают, что проблема в вас. В этой тишине они видят вызов и пытаются докричаться до вас.

Лично мне эта тишина, наступившая после разрыва, принесла некоторое облегчение. Как и многие, я не хотела ни отвечать на звонки, ни видеться с семьей. У меня уже была возможность убедиться в том, что мои прежние «возвращения в лоно семьи» заканчивались лишь новыми обидами. Я

уже полюбила то расстояние, которое отделяло меня от моей семьи, и научилась ценить то чувство защищенности, которое получила, разорвав с ней все связи. Но должна признать, что порой эта тишина казалась мне болезненной, я чувствовала себя одинокой и сбитой с толку. Если вы чувствуете то же самое, вы не одиноки.

У моей пациентки Джины возникла ситуация, которая знакома мне и, может быть, вам. Джину очень злило, когда ее дочь получала от своей тети, сестры Джины, подарки на день рождения и по другим праздникам, но саму Джину та не поздравляла. На первый взгляд это кажется лицемерием, ведь Джина сама отказалась от общения с сестрой, но, когда происходит разрыв отношений, вновь выстроенные границы касаются и детей того человека, который решил порвать со своей семьей.

Однако токсичные родственники даже не задумываются, как разрешить ситуацию таким образом, чтобы кто-то (как, например, Джина) не страдал от попыток сестры установить хорошие отношения с племянницей. Даже не думайте, что токсичные члены вашей семьи признают свою ответственность, попробуют изменить что-то в своем поведении или захотят с вами договориться. Вместо того чтобы руководствоваться любовью, они начинают играть в игру «око за око». Они живут в соответствии с принципом: *«Раз ты со мной не общаешься, я с тобой тоже не буду, но я не отстану от твоих детей, потому что они мои племянники или внуки»*.

Увы, но такое «перетягивание каната» и эмоциональные игры в «третий лишний» лишь усиливают ваше желание навсегда порвать все отношения с семьей.

Честно говоря

Невинные родственники? Не бывает невинных среди токсичной родни.

Задумайтесь!

Тема для размышления: ваши токсичные родственники – это люди, которые охотно и намеренно создают такое пространство (будь то работа, игры или отношения), которое плохо влияет на окружающих, в том числе на вас. Осознав это, вы сделаете важный шаг к своему исцелению. Следующим шагом будет понять, почему ваши родственники такие, какие есть.

От сильных связей отказаться непросто

Когда просят точно описать, каково это – порвать с собственной семьей, очень сложно найти нужные слова. Когда тебя не замечают, когда ты ничего не значишь для тех, для кого должен быть важнее всех, – это ужасно. Чувствуешь себя изолированным. Эти чувства базируются на тех глубочайших убеждениях, которые вкладывали в вас с детства. И по мере того, как вы будете расти как личность после разрыва

отношений, вы научитесь справляться с ними. Очень трудно изменить и преодолеть те эмоции и то нездоровое восприятие мира, которое прививалось с юных лет, но это возможно.

Я не знаю, существуют ли научные исследования на эту тему, но я верю, что в генетических связях между людьми есть и некий эмоциональный аспект. Даже если мысль о той безопасности, которую подарит вам разрыв родственных связей, наполняет вас радостью, некая часть внутри вас все равно будет тяжело переживать из-за того, что у вас никогда не было того, что должно было быть. Эта часть будет спрашивать: а не в *вас* ли корень всех проблем? Какая-то часть в вас все еще продолжит поддаваться на манипуляции и насилие со стороны токсичных родственников даже после разрыва отношений, потому что вы все еще остаетесь их ребенком, братом или сестрой, племянником или племянницей, внуком или родителем, и неважно, сколько вам лет, какое у вас образование и сколько жизненного опыта. Когда вам приходится очень тяжело, то это нормально – искать поддержки у семьи. И это естественное желание – любить свою семью и получать от нее любовь в ответ – сбивает с толку. И вы спрашиваете себя: *«Если я все еще хочу получать их любовь и поддержку, то правильно ли я делаю, разрывая отношения?»*

Трудно полностью примириться с мыслью о необходимости порвать отношения с семьей. На протяжении всего этого пути вас будут преследовать сомнения, но это совершенно нормально и здорово, ведь вы сами – человек, который спо-

собен на любовь и заботу. Это решение не из тех, в которых можно быть полностью уверенным. Но я надеюсь, что сомнения не помешают вам сделать выбор, который освободит вас от обид и манипуляций, от которых вы так долго страдали.

Честно говоря

Вас тянет к знакомому, потому что знакомое дает ложное ощущение безопасности и надежности. Многие жертвы домашнего насилия подсознательно выбирают знакомую боль, опасаясь незнакомых вариантов развития событий.

Уверенность не нужна

Однажды во время интервью меня спросили о том, какие навыки могут помочь обрести достаточную уверенность, чтобы разорвать отношения с токсичной семьей. Я дала своему собеседнику понять, что сама решилась на отказ от общения с семьей в тот момент, когда не обладала ни уверенностью, ни какими-то особыми умениями. Как и многие другие жертвы, я решилась на этот шаг, потому что продолжающееся психологическое насилие стало настолько невыносимым, что у меня просто не осталось иного здравого выбора. Я объяснила, что это решение росло, развивалось и зрело во мне в течение 45 лет, когда я безуспешно пыталась сохранить связь со своей семьей. И в конце концов у меня было только два пути: остаться в горящем здании или выпрыгнуть из него. Я

решила прыгнуть, ведь так у меня оставался хоть какой-то шанс на счастливую и благополучную жизнь. За эти годы я вытерпела столько подлой и преднамеренной лжи, столько предательств и жестокости, что понимала: у меня есть только один способ защитить себя. Дело было не в *желании*, дело было в *необходимости*. Мое решение произошло не от чувства уверенности, а от жажды выжить.

Когда речь идет о разрыве отношений, совершенно естественно не чувствовать уверенность в том, что делаешь правильный выбор. У тебя нет никаких доказательств или опыта, которые подсказали бы, пойдет этот выбор на пользу или только ухудшит жизнь. Из-за этих внутренних сомнений вы все время будете мучиться вопросами. Вы будете искать какой-то определенности в ситуации, где определенности просто не может быть. Возможно, в этот момент стоит перечитать (а то и дополнить) список черт токсичных людей из главы 1 и вспомнить, как долго вы уже откладываете это решение. Перечень вариантов токсичного поведения напомнит вам о том, сколько боли вы уже испытали из-за своих родственников. Положитесь на этот список, он еще не раз поможет в минуты сомнений на вашем жизненном пути.

В замкнутом круге

Шэрон описала свои мысли о семье как некий замкнутый круг. Ее мысли и чувства бежали по одной и той же траекто-

рии, она была не в силах найти объяснение тому, почему ее родственники так поступают. И этот вечный поиск причин совсем не помогал ей избавиться от боли.

Облегчение не наступало, и Шэрон захлестывали эмоции: она снова и снова спрашивала себя, что же такого ужасного и неправильного она делала и делает своим ближайшим родственникам. Проговаривая эти мысли вслух, Шэрон обычно переключалась на список тех хороших поступков, которые она совершила для своей семьи, а затем вспоминала о боли и печали, которые причинили ей поступки родителей, братьев и сестер. У родителей было четверо детей, считая Шэрон, двое из них уже жили своей жизнью. И хотя их пример дал ей понять, что проблема не в ней, она все еще не могла преодолеть сомнения в себе и увериться в ценности собственной личности.

Возможно, как и Шэрон, вы задаете себе вопросы, на которые нет ответов, например:

- Почему моим родителям/братьям/сестрам все равно?
- Почему дальние родственники не вступаются за меня и не пытаются помочь?
- Почему мои усилия не могут донести до моей семьи мысль, что для того, чтобы увидеть причину проблем, им стоит взглянуть в зеркало, а не на меня?
- Предполагается, что родители должны любить своих детей, так почему же я не получила этой любви?

Эта мысленная ловушка знакома тем, кто столкнулся с психологическим насилием в семье. Понятно, что у вас в голове не укладывается, как так вышло, что любви ваших родственников недостаточно, чтобы искренне извиниться и изменить свое поведение, давая возможность восстановить отношения с нормальными здоровыми людьми.

Почему твои горячо любимые родные так скупы на эмоции?

Ответ причиняет боль: потому что им все равно.

Разве так бывает, что семье может быть просто все равно?

Ответ вновь причиняет боль: да, бывает.

Нужно понимать, что в этой неспособности проявлять эмпатию или беспокойство об окружающих, особенно о членах своей собственной семьи, и заключается то важное различие, которое отделяет обычного несовершенного человека от токсичного.

У токсичных родственников тоже бывают «хорошие дни». Иногда они говорят и делают правильные вещи. Но, к сожалению, это лишь сбивает вас с толку и дает ложную надежду.

Честно говоря

Хорошее настроение у агрессора сегодня не означает, что он перестал быть агрессором.

Вы приняли решение порвать отношения с семьей именно потому, что знаете: семья для вас многое значит, и увере-

ны, что в семейных отношениях нет места насилию и манипуляциям. Теперь вы должны поклясться себе, что вас больше никогда не втянут в такие ложные семейные связи, что вы больше никогда не допустите, чтобы близкие причиняли вам вред вместо того, чтобы любить и защищать вас.

Как справиться с сомнениями в себе

Разрывая отношения с семьей, вы будете сомневаться и мучиться вопросами – и это совершенно нормально. Все это часть процесса исцеления. Невозможно вытравить из себя первичную потребность иметь любящую семью, где всегда готовы помочь и поддержать. Более того, вы будете чувствовать пустоту внутри, даже если решение оградить себя от обидчиков будет казаться вам верным. Естественно, вам будет не хватать любви, ощущения единения со своим собственным «племенем». В том месте, где должны быть ощущение безопасности, доброта, сочувствие, доверие, стабильность и надежность – все те чувства, которые дарят нам здоровые семейные отношения, вы будете ощущать пустоту.

Грустно, но на подсознательном уровне, как бы вы ни были уверены в своей правоте, вы захотите, чтобы члены вашей семьи разрешили вам ваш поступок (хотя бы сказали, что принимают ваше решение разорвать с ними связь). Но у вас уже достаточно опыта, чтобы не ждать чуда и не верить, что ваши родные когда-нибудь скажут вам: «Мы ужасно с тобой

обращались, и нам понятно, почему ты хочешь отдалиться от нас в поисках счастья и любви, которых ты заслуживаешь», — хотя это стало бы самой желанной развязкой. Это желание указывает на то, что пора провести черту, которая не только станет стеной между вами и вашими токсичными родственниками, но и отделит ваши прежние желания и ожидания от той жизни, которая ждет вас впереди.

Глава 3. Границы – это хорошо

Личные границы – это элементарные правила, ограничения или рекомендации, которые вы устанавливаете для того, чтобы общение с окружающими стало безопасным, разумным и свободным. Если кто-то нарушает установленные правила, то ваша реакция – это тоже часть личных границ. К сожалению, когда речь заходит о личных границах, принято считать, что они обязательны для всех, *кроме* членов вашей семьи. Но возможно ли это? Почему «семья» служит исключением?

В обществе принято считать, что требовать соблюдения личных границ от тех людей, которые вас вырастили или с которыми вы выросли, – это очень жестоко, особенно если вы уже взрослый. Этот предрассудок еще больше заставляет вас сомневаться в том, что ответственность за ваши неприятности лежит на ком-то еще, кроме вас. Вы начинаете рефлексировать, критиковать себя и выискивать в себе недостатки. Из-за того, что вас приучили не устанавливать личных границ, вам в голову не приходит, что вина за неприятности, случающиеся с вами, может лежать отчасти и на ком-то еще.

Но если у вас получится выстроить прочные границы, вы сможете разорвать связь с семьей и держать дистанцию с токсичными родственниками. Физические границы позволяют

сохранять хорошее и отвергать плохое. Эмоциональные границы не так просто обнаружить невооруженным глазом, но они так же важны, особенно при общении с семьей, ведь родные могут просто перестать их замечать, если вы не проводите их ясно и четко. Проведение эмоциональных границ означает также, что вы отделяете собственные чувства от чужих.

Честно говоря

Границы – это средство самозащиты.

Скорее всего, ваши родные обидятся, когда вы обозначите свои личные границы. Это не ваша проблема. Это то, что им придется принять (или нет). Не нужно брать на себя ответственность за их чувства и позволять им нарушать ваши личные границы. Их чувства не должны оказаться важнее ваших, нельзя приносить свои потребности в жертву их нуждам, нельзя позволять им взваливать вину или ответственность за их проблемы на вас. Как узнать, где проходят личные границы? Прислушайтесь к своей боли. Если вам больно и обидно, то возникает вопрос о том, что вы готовы терпеть, а что нет.

Разрыв с семьей происходит не из-за того, что у вас нет сердца, чувств или недостаточно доброты в душе. На самом деле все наоборот. Вы устанавливаете границы, потому что хотите защититься от обид и вам небезразличны личные границы других людей.

Отгородившись от токсичности своей семьи, вы получите новые возможности для исцеления и новые варианты для успешного личного развития. Избавившись от яда, которым вас травили ваши токсичные родственники, вы снова сможете стать счастливым, стать самим собой, научитесь говорить «нет», отстаивать свое мнение, любить тех, кого хочется, делать, что хочется, говорить, что требуется, – и все это без оглядки на прежние цепи. Такой ваша жизнь должна была быть с самого начала.

Честно говоря

Вы устанавливаете границы, потому что для вас большое значение имеют справедливость и истинная любовь.

Скорее всего, вы не встретите поддержки от окружающих, когда решите порвать отношения с семьей, потому что очень многим людям трудно понять мотивы вашего поступка. Но вам не нужно понимание окружающих, чтобы позволить себе сделать то, что будет для вас лучше всего.

Вам не нужно разрешение

Самый решительный шаг на пути к изменению своей жизни всегда самый трудный. Этот шаг – ваше решение порвать со своей семьей, потому что вы поняли: нельзя исцелиться, если яд все время поступает в кровь. Порвать отноше-

ния непросто. Для этого нужна недюжинная храбрость. Это очень сложный и болезненный процесс; совершая этот шаг, вы в любом возрасте будете хотеть, чтобы вам *разрешили* его сделать, чтобы вас поддержали в вашем решении отстраниться от родных.

Увы, но наша культура не дает такого разрешения. Клауд и Таунсенд в своей книге «Барьеры» описывают причины, по которым у нас возникает желание получить одобрение и поддержку близких, когда мы устанавливаем и соблюдаем личные границы:

- Одна из наших первичных потребностей – потребность в любви и чувстве принадлежности. Люди готовы переносить довольно сильные страдания, лишь бы сохранить существующие отношения.

- Страх одиночества привязывает нас к нашим семьям, даже если они уже давно разрушены. Тех, кто хочет решиться на разрыв отношений, едва ли кто-то поддержит: ни церковь, ни большинство психотерапевтов, ни собственные друзья. Без поддержки работа над установлением барьеров, которые освободили бы вас, становится еще тяжелее, потому что вы предполагаете, что если бы делали все правильно, то вас бы обязательно поддержали. Здесь вы ошибаетесь, но вас можно понять.

- Вам нужна поддержка, чтобы рассеять возникшие опасения в том, что если вы установите правильные и здоровые барьеры в общении со своей семьей, то в вашей жизни боль-

ше не будет любви.⁶

Установив прочные и однозначные личные границы, вы невольно окажетесь между двух огней: с одной стороны, ваша семья не признает ваше право на такой поступок, с другой стороны, вас не поддержат и те, кто верит, что в каждом человеке есть что-то хорошее. В итоге все закончится тем, что вам придется иметь дело с людьми, которые хотят решить ваши проблемы так, чтобы *их* все устраивало в *ваших* семейных отношениях. Возникает вопрос: почему кого-то постороннего должны касаться ваши отношения с семьей? Не потому ли, что им лично неуютно от того, что ситуация не укладывается в привычные рамки? На самом деле есть люди, которые станут советовать вам восстановить отношения с семьей до приемлемого уровня, но не для того, чтобы *вам* было хорошо, а чтобы *им* было хорошо. Вам не нужны ни разрешение, ни одобрение окружающих, чтобы установить личные границы, которые послужат вашей защите от токсичных родственников. Единственное разрешение, которое вам нужно в этой ситуации, – внутреннее ощущение, что этот поступок необходим ради вашей собственной безопасности.

Мне хотелось бы, чтобы в вопросах, которые касаются вашего личного опыта, вы больше прислушивались к себе, чем

⁶ Клауд Г. и Таунсенд Дж. Барьеры. Как и когда говорить «нет». М., Мирт, 2021.

к другим. Это будет непросто – отказаться от потребности в чужом одобрении на установление личных границ, но это достойная цель – и вы знаете, что эти барьеры вам нужны. Достаточно лишь одного разрешения – того, которое дадите вы себе сами, потому что это ваша жизнь, а не чья-либо еще.

Честно говоря

Сила ваших границ может преодолеть ваши сомнения.

Вашей семье эти барьеры не понравятся. Родственники будут заявлять, что имеют полное право устанавливать любые отношения *с вами*, но им будет совершенно наплевать на то, какие отношения с ними при этом складываются *у вас*. Но довольно, пришло время решить для себя, что вы готовы стерпеть, а что нет.

Определите границы терпимости

Одна из самых замечательных особенностей барьеров в том, что они помогают провести границу между вами и другими людьми. Это та четкая граница, о нарушении которой кричат ваши инстинкты, когда кто-то беспардонно вторгается в нечто очень личное, небезразличное для вас. Установив четкие границы, вы сможете оградить то, что для вас важно, от непонимания и обиды. Если таких границ нет, вы берете на себя лишнюю ответственность за чужие поступки и про-

явления характера. Однако не нужно думать, что такие барьеры будут делить мир на черное и белое. Они достаточно гибки, их можно изменять в рамках разумного. Вот некоторые советы, которые помогут вам оценить степени терпимости при установлении личных границ:

- *Определите свой предел.* Вам нужно решить, что вы готовы терпеть, а что нет.

- *Обращайте внимание на возникающие раздражение и возмущение.* Эти чувства покажут вам, когда кто-то пытается взвалить на вас свои собственные ожидания, требования, мнения и ценности без вашего согласия и с нарушением ваших интересов.

- *Говорите прямо или не говорите вообще.* Есть два способа установить границы. Первый – прямо сказать тому, кто нарушает ваши границы, о том, что вы чувствуете, когда его поведение вызывает у вас дискомфорт. Этот способ работает в отношениях, где оба человека готовы к диалогу и взаимодействию. С токсичными людьми второй метод – молчание – почти всегда будет более эффективен, потому что они используют против вас все, что вы говорите и делаете.

- *У вас есть право.* Страх и вина станут самыми большими препятствиями при установлении границ терпимости. Но вы взрослый человек, и, лишь начав отстаивать то, что считаете правильным, вы станете хозяином собственной жизни и начнете самостоятельно ею управлять.

- *Относитесь к своим чувствам с уважением.* Чем боль-

ше вы прислушиваетесь к своим чувствам и чем более осознанным становитесь, тем проще вам будет устанавливать границы и заботиться о себе и своей жизни.

- *Спросите совета.* Если вам трудно самим определить, не слишком ли остро вы реагируете на чьи-то слова и поступки, спросите совета, прежде чем установить границы, о которых можете потом пожалеть.

- *Проявите терпение.* Установление личных границ – это одновременно искусство и наука. Здесь необходима стратегия, ведь вам нужно четко обозначить свои потребности и пределы терпимости, но при этом выстроить взаимодействие так, чтобы снизить возможные негативные последствия таких перемен. Для начала стоит попробовать с установлением каких-то незначительных барьеров, например, сказать: «К сожалению, я очень занят на этой неделе, нет времени на болтовню». Шаг за шагом вы наберетесь уверенности, чтобы установить более значимые и важные границы, например: «Если ты будешь так плохо со мной обращаться, то общаться мы больше не будем».

Если вы продолжите жить как раньше, не пытаясь защитить себя, вы станете параноидальным, изолированным и вечно испуганным человеком, «маленьким человеком», совсем не тем, кем вы можете быть. Личные границы станут той эмоциональной силой, которая позволит вам жить полной жизнью. Если вам кажется, что иметь личные границы –

или даже хотеть их – это что-то неправильное, то нужно поработать над преодолением этого чувства.

Честно говоря

Проблемы, которые появляются в вашей жизни из-за других, – это не ваши проблемы.

Что можно и чего нельзя делать после разрыва отношений

Разорвав отношения, *обязательно* заботьтесь о себе, чего бы это ни стоило. *Ни в коем случае* не отвечайте на звонки, письма, сообщения, не отправляйте ответных подарков, открыток, никак не взаимодействуйте с теми родственниками, с кем решили прервать общение. Если случится что-то действительно серьезное, скорее всего, с вами свяжется кто-то из тех, с кем вы сохранили отношения (мы об этом еще поговорим позже). На звонки этого человека вы можете отвечать, но он должен знать о тех барьерах, которые вы установили в отношении своей семьи. Поблагодарите этого человека за беспокойство и за информацию, которую вам передали. И больше ничего. *Обязательно* помните, что самое важное – забота о себе и единственный, кому вы остаетесь верны после разрыва отношений, – это вы сами и те, кто вам ближе и дороже всего.

В сетях неверного понимания

Все становится еще сложнее, когда вы пытаетесь объяснить знакомым, почему почувствовали, что у вас нет другого выхода. Это тот самый момент, когда вам нужно копнуть глубже и обрести веру в то, что вы сделали правильный выбор, даже если окружающие будут пытаться спроецировать на вас собственные представления о том, как все должно быть, и объяснять вам, почему вы поступили неправильно.

Никто не в силах исправить ситуацию в вашей семье, но тем не менее, порвав отношения с родными, вы столкнетесь с тем, что люди, понятия не имеющие о том, что такое токсичность, будут пытаться что-то вам советовать. Если вы стоите на своем, советчики даже начинают злиться. Их досада приводит к тому, что они ошибочно видят в *вас* человека упрямого и неспособного к прощению и запускается замкнутый круг проекций. Не понимая ситуации, они полагают, что если вы восстановите отношения со своей семьей, то все наладится и обижать вас больше не будут. Но куда вас приведет такой шаг? К тому, с чего вы начинали.

Этот замкнутый круг неверного понимания ситуации однозначно повлияет на ваше эмоциональное состояние и душевное равновесие. Советчики не задумываются о том, что раз вы пришли к такому серьезному решению, то вы уже проделали огромную работу, преодолели боль и сомнения, зада-

ли все возможные вопросы. Я часто размышляю о причинах, которые заставляют окружающих думать, что если отношения между ребенком и родителем, между младшим и старшим членами семьи разрываются по инициативе того, кто моложе, то виноват именно он. Но если барьер устанавливает родитель или старший член семьи, потому что молодежь не проявляет достаточного уважения, то и в этой ситуации принято считать, что родитель (тетя, дядя, бабушка, дедушка) – молодец, а младший член семьи не прав. Бессмыслица.

Что ж, вы можете попробовать победить такой лицемерный подход, когда речь заходит о понятии семьи и о том, как должны развиваться семейные отношения. Поразмышляйте об этом, и, когда вы столкнетесь с человеком, придерживающимся таких же принципов, вас нелегко будет сбить с толку и обретенная вами на личном опыте истина от вас не ускользнет.

Задумайтесь!

Подумайте о лицемерии в своей семье. Запишите все те правила, которые обычно применяются к вам, но не соблюдаются другими. Опишите, как это сказывается на вас: например, что отношения становятся односторонними, компромиссы никогда не складываются в вашу пользу.

Что такое семья?

Сложившиеся в обществе представления о том, что такое семья, могут очень навредить тем, кто решил порвать отношения со своими обидчиками. Если разобраться в том, откуда берутся такие мысли о семье, то станет ясно, что людям трудно поддержать ваше решение, потому что они не хотят, чтобы казалось, будто они не ценят семейные отношения. Тем, кто решился на разрыв отношений, очень трудно добиться понимания от окружающих именно из-за этой настороженности в обсуждении темы семьи. То, что вы готовы вступить в эту тяжелую борьбу с непониманием и смириться с неприятием вашего выбора обществом, лишний раз говорит о том, что токсичная атмосфера вашей семьи была настолько ядовитой, что вы предпочли осуждение окружающих тому, чтобы продолжать общаться с родней. И все же окружающие не понимают вас, потому что слишком трудно пробиться через незыблемую веру в ценность семейных уз. И именно по этой причине так много людей все еще остаются заложниками и жертвами своих токсичных и хищных родственников.

Подытожим: у каждого поступка есть последствия. Что мы приносим в мир, то от него и получим. Клауд и Таунсенд в своей книге «Барьеры»⁷ говорят о том, что если кто-

⁷ Клауд Г. и Таунсенд Дж. Барьеры. Как и когда говорить «нет». М., Мирт,

то из членов семьи нарушает правило «что посеешь, то и пожнешь», то он получает «по полной». Причинно-следственные связи указывают на то, что человека ждут серьезные последствия, если он умышленно причиняет вред другим. Если вы пытаетесь спасти или защитить кого-то от естественных последствий их поступков, то провозглашаете их недееспособными. Если кто-то из вашей родни причиняет вам боль и пытается вами манипулировать, то он должен встретиться лицом к лицу с последствиями своих поступков. И это последствие – потеря отношений.

Семьи, где любят и уважают друг друга, где возможность установления личных границ встречаются с теплотой и вниманием, – это семьи, где каждый член семьи имеет право на уважение и любовь, где каждый может проявить свою индивидуальность в атмосфере открытости и принятия. Это не та атмосфера, в которой пришлось расти вам. Поэтому не взваливайте на себя вину за то, что просто воздаете по заслугам тем родственникам, которые были к вам жестоки. Если вы не заставите их отвечать за свои поступки, они никогда ничему не научатся.

Один из вариантов границ – перестать называть родственников родственниками

Один из самых мощных барьеров, которые я для себя установила, и думаю, что для вас этот вариант тоже может показаться полезным и исцеляющим, – это понимание того, что для меня, взрослого человека, токсичные члены семьи могут стать просто людьми, не обладающими авторитетом. Для ребенка родители и старшие родственники (братья, сестры, дяди, тети, бабушки, дедушки, двою-родные братья и сестры) всегда обладают определенной властью в отношениях. В них заключен весь ваш мир, они – ваше все, но совсем не обязательно они оказываются этого достойны. Они старше, они могут жить самостоятельно, а вы должны следовать их примеру и делать, что велено. Вы берете с них пример, ищете их любви, одобрения, поддержки, наставления, времени, привязанности и внимания. Вы должны вести себя тихо и не жаловаться. Задавать вопросы нельзя. Спорить нельзя. Все, что они говорят, правда. Все, что вам можно, – это вести себя хорошо и соответствовать ожиданиям, чтобы они были счастливы и гордились вами.

Однако стоит заметить, что эти правила работают только в том случае, если вы живете в их доме. Я никогда не забуду тот день, когда решила, что мои мать, отец и брат больше

мне не семья. Долго я терпела их выходки, пока наконец не произошло нечто, что показало мне всю глубину их жестокости. Мне стало ясно, что отныне и навсегда они для меня *просто люди*. Когда вы называете кого-то «мама», «папа», «брат», «сестра» и так далее, вы придаете этим людям значение, признаете их право на лидерство, определенную власть над своей жизнью. Когда вы только родились, они получили право носить эти семейные «титулы», а вам оставалось только смириться с этим и чтить их. Теперь вы взрослый человек и не можете отказаться от своей семьи по букве закона, но можете разорвать эти узы с точки зрения эмоциональной привязанности. Когда меня вынудили наконец признать, насколько злыми могут быть мои родственники, я просто перестала называть их родственниками и с тех пор и до сего дня называю их только по имени. С точки зрения психологии этот шаг сотворил чудо как для меня, так и для многих моих пациентов. И я желаю вам того же.

Честно говоря

Если кто-то из членов вашей семьи не заслуживает того, чтобы именовать его родственником, заберите у него это право.

Этот барьер поможет вам помнить, что члены вашей семьи – обычные люди. Это поможет вам принять их именно такими, какие они есть. Они больше не имеют над ва-

ми власти по положению старшего родственника, не могут управлять вашей жизнью и вашими отношениями, поэтому вы имеете полное право перестать называть их родственными «титулами» и тем самым дарить им роль, которую они сами разрушили своим насилием и манипуляциями. Как сказал мудрый Дамблдор в книге о Гарри Поттере: «Зови его Волдемортом, Гарри. Всегда называй вещи своими именами. Страх перед именем усиливает страх перед тем, кто его носит».

Прокладываем новые тропы

В напряженной эмоциональной ситуации большинство предпочитает путь избегания, а не путь активных действий. И я годами поступала так же. Сейчас я предлагаю вам бросить вызов своему желанию избежать конфликта любой ценой и найти новые пути, которые приведут нас к той вершине, с которой перед нами откроется широкий вид на море новых возможностей. Если вы хотите покорить эту вершину, спросите себя: *«Смогу ли я освободиться от насильственных отношений, если буду избегать конфликтов?»* Ответ – нет. Однажды наступает момент, когда вам нужно сделать то, что будет правильным для вас и вашего благополучия, то, что поможет вам вернуть себе здоровье и счастье.

Вы не обязаны до конца своих дней отворачиваться от реальности и закончить жизнь безнадежным слабым при-

способленцем, не способным постоять за себя. Именно этот страх перед конфликтами привязывает вас к людям, которые вас разрушают. Чтобы изменить эту ситуацию, требуется огромная храбрость. А еще – большое желание позаботиться о себе, особенно если при этом приходится идти вперед вопреки устоявшемуся мнению, что «семья – это все». Для *кого-то* семья действительно может очень много значить, но не для *всех*. Решение тех, кто хочет уйти от своей разрушающей семьи, должно встречать такую же поддержку и уважение, как решение тех, кто хочет поддерживать отношения со своей здоровой семьей.

Честно говоря

Люди вправе иметь какое угодно мнение о вас и о ваших поступках, но они не имеют права говорить вам, как поступить и что нужно или не нужно делать. Это исключительно ваше дело.

Задумайтесь!

Подумайте о том, какую силу вы обретете, если перестанете быть рабом чужого мнения о вас. Составьте список того, что поможет вам защититься от чужого мнения, а значит, увеличит ваше ощущение внутренней силы.

Вам понадобится эта сила. В деструктивных семьях конфликты проходят по правилу «око за око, зуб за зуб». А зна-

чит, если случится что-то плохое, семья захочет отомстить. Чаще всего, когда токсичные родственники понимают, что вы больше не будете безропотно сносить обиды и манипуляции, они прекращают отношения, наказывая вас таким образом. Но полностью перестать общаться с семьей получится только в том случае, если вы готовы постоять за себя. Проявите уважение к себе и примите четкое решение, что вы больше не несете ответственности за тот вред, который причиняют вам другие, и сохраняете молчание в любой ситуации. Это молчание *оставляет* для членов вашей семьи возможность восстановить отношения, но люди, склонные к психологическому насилию, предпочитают мстить, а не пробовать что-то исправить. В следующих главах я подробнее расскажу, как с этим бороться. Пока же достаточно будет чувствовать, как важна работа по установлению личных границ, потому что она приведет вас к пониманию, что чужое одобрение и чужая вера в вас вам не нужны. Важны лишь ваша храбрость и психологические ресурсы, важны те действия, которые вы совершаете, чтобы защитить себя от тех, кто хочет причинить вам вред.

Глава 4. Скорбь как сильнейшая потребность души

Оказавшись в ситуации, когда приходится возводить барьеры, чтобы защититься от насилия и манипуляций токсичных родственников, вы можете чувствовать сильную душевную боль, что вполне понятно. Она будет сильнее, чем можно себе представить, ведь вы оказались в удручающе грустном положении. Ваши печаль и скорбь полностью оправданы.

Вы теряете кусочек основания своей жизни. Вы будете очень редко видеть людей, которые оказались по другую сторону конфликта. Ради собственного здоровья и безопасности вам приходится рвать отношения с очень близкими людьми. Но сейчас вы уже знаете, что, устанавливая правильные личные границы, вы открываете перед собой новые возможности обретения счастья.

К сожалению, понять вас и вашу печаль смогут единицы и не многие вам посочувствуют. Кто-то сочтет, что вы сами виноваты в своей боли, ведь это вы решили разорвать отношения, а по их мнению, делать этого не стоило. Это недопонимание возникает из-за незнания: они понятия не имеют, через что вам пришлось пройти.

Когда вы не чувствуете поддержки извне, когда окружение не признает ваше право на печаль, в вашей душе пус-

кают корни обида и неприятие. Они подрывают ваше здоровье и общее ощущение благополучия. Когда вам не позволяют чувствовать грусть по поводу обстоятельств, в которых вы оказались, не позволяют оплакать свое положение, вам становится очень больно, вы чувствуете себя таким одиноким. Со стороны очень трудно понять эту боль, ведь в здоровых семьях конфликты решаются с добротой, участием и по-взрослому. Если происходит что-то плохое, члены здоровой семьи обращаются к чувствам. Они печалются. Они ищут поддержки. Они ищут понимания. Они ищут сочувствия. Им не нужна месть. Они хотят знать, что нужно сделать, чтобы восстановить открытую и безопасную площадку для общения. Но у вас все не так и, скорее всего, с вашей семьей так никогда не будет. Но у вас есть право скорбеть и оплакивать боль той ситуации, в которой вы оказались из-за своей семьи.

Честно говоря

Скорбь – первый шаг к исцелению.

Грусть не начнет работать на благо, пока вы не установите надежных защитных барьеров от токсичных членов своей семьи. Замечательной стороной при разрыве отношений оказывается то, что вы наконец сможете узнать, какой вы на самом деле без негативного влияния вашей одержимой конфликтами семьи. Я предлагаю вам позволить скорби про-

явить свою исцеляющую силу. Пусть скорбь поможет вам установить любящие и положительные отношения с самими собой.

У вас есть право на чувства

Ваши родные не любили вас так, как вам было необходимо и как вы того заслуживали, — у вас есть полное право говорить об этом и грустить по этому поводу. У вас есть полное право злиться и расстраиваться из-за того, что члены вашей семьи вам лгали, принижали вашу роль и значимость как для них самих, так и для мира в целом.

Когда вам хотелось выразить свою печаль, злость, ощущение надломленности, в ответ звучала лишь критика, либо родственники проявляли безразличие и были неискренни, поэтому вы чувствовали себя уязвимым, нелюбимым, лишенным поддержки и опоры, а ведь предполагалось, что ваши близкие будут для вас надежными товарищами и поведут за собой. Вместо этого вас чаще всего приводили в состояние растерянности, беспомощности, никчемности, не давая внятного ответа, как донести свои искренние чувства и мысли. Невозможно сохранить свое «я», если вы постоянно подвергались таким типам насилия:

- Дома вас чрезмерно критиковали или ранили ваши чувства, а возникающие из-за этого вполне обоснованные печаль и тоска отрицались родными как «полный бред». Из-за

этого в вас глубоко укоренились сомнения в себе, растерянность, стыд и неприятие себя.

- Очень грустно, но в таких семьях, как ваша, быстро приучают запрещать себе скорбь, а вместо этого учат заниматься самобичеванием по типу: «Разве можно так ужасно думать о своей семье» (хотя такие мысли вполне оправданны).

- По мере взросления вам не разрешали устанавливать доверительные отношения с другими людьми или грустить в чьем-то присутствии. Вам не разрешали грустить даже наедине с самим собой. Семья не давала вам чувства поддержки в те минуты, когда вам это было особенно необходимо, у вас не было безопасного места, где можно укрыться от любой беды.

- Перед вами никогда не извинялись, никто и никогда не предпринимал попыток как-то улучшить ситуацию. Ощущения, что вас не любят, что вы никому не нужны, никогда не пытались развеять.

Вы должны понимать, что практически невозможно сохранять свое психическое здоровье и понимать реальное положение вещей, если вас все время заставляют подавлять все свои неприятные эмоции ради того, чтобы семья была счастлива. Ради своего исцеления вам нужно научиться принимать все свои чувства, вы заслуживаете того, чтобы иметь и выражать их все.

Путь к здоровой скорби

Вот некоторые практические шаги, которые помогут вам пройти через вашу скорбь.

1. Признайте, что члены вашей семьи обращалась с вами бесчеловечно, жестоко и пренебрежительно, и примите свою грусть по этому поводу. Перечислите их дурные поступки по отношению к вам, признайте, что вас не ценили, что вы не встречали сочувствия, которого желали и которого заслуживали просто по-человечески. Список «Идите к черту за то, что...» – прекрасный способ всколыхнуть в себе эти воспоминания. Я часто составляю такой список в отношении своих родителей. Каждое предложение начинайте с «Идите к черту за то, что...», а дальше опишите воспоминание, которое пробуждает в вас боль, гнев или смятение. Это упражнение позволит вам выключить режим жертвы и выбросить весь этот накопленный мусор. Оно позволяет возложить ответственность за неприятный случай на тех, кто действительно в нем виноват. Также оно обозначает для вас зону роста, потому что вы можете даже разозлиться на себя за то, как долго вы позволяли себе пассивно и покорно сносить деспотию тех родственников, которые имели власть над вами.

2. Хватит цепляться за токсичные отношения, пытаться объяснить и оправдать их из страха их потерять,

хватит уговаривать себя. В каждом из нас очень сильно желание оправдать свои действия. Однако не стоит давать этому желанию слишком много власти над вами. Если оно будет чересчур сильным, вы поверите, что нужно продолжать объяснять членам своей семьи их ошибки, и однажды они поймут их и исправятся. Нет. Не поймут и не исправятся. Они будут спорить, отрицать, переворачивать ситуацию с ног на голову и называть вас сумасшедшим. Так что же делать? Нужно избавиться от привычки вечно оправдываться. Когда это желание набирает внутри вас силу, признайте его и направьте на что-то другое. Поезжайте на дачу и займитесь грядками, отправляйтесь в поход, на пробежку, выплесните мысли на бумагу или поговорите с психологом или верным другом, выговоритесь в молитве к Богу или к вселенной. Когда вы поймете, что мысли вернулись к тем несправедливостям, которые вам довелось вытерпеть от своей семьи, направьте свои мысли, энергию и фокус внимания обратно на себя и свою жизнь.

3. *Хватит думать, что разрыв отношений означает, что с вами что-то не так.* Это упражнение в форме внутреннего диалога. Напомните себе: то, что кто-то является вашим родственником, не означает, что он становится носителем высшей истины или непогрешимости; то, что кто-то плохо с вами обращается, – это скорее выражение его внутреннего несовершенства, чем признак того, что с вами что-то не так. Повторяйте себе это снова и снова, пока не научи-

тесь полагаться на эту истину.

4. *Познайте свою боль и свое унижение, примите сомнения в себе и поймите своего внутреннего критика.* Нельзя просто взять и пропустить какую-то эмоцию, хотя многим очень бы этого хотелось. Наши эмоции по своей природе – это «проходящая» энергия: они приходят и уходят. Можно научиться ощущать эмоцию, но не руководствоваться ею. Научившись этому, вы станете хозяином своих чувств. Не каждая эмоция нуждается в выражении. Начиная действовать под влиянием «сырого» чувства, вы едва ли получите «зрелый» результат. Попробуйте вместо этого вступить на неспешный и длинный путь познания себя. Обретя контроль над своими чувствами, вы обезоружите свое токсичное окружение, оно больше не сможет навредить вам.

5. *Плачьте, всхлипывайте, мащите руками, кричите – выплесните свою боль и крепко себя обнимите.* На первый взгляд может показаться, что этот совет противоречит предыдущему, но если сердце разбито вдребезги, то *может* быть полезно выпустить чувства – наедине. Позвольте себе плакать некрасиво, проклинать богов, злиться, истерить, всхлипывать, прочувствовать страх и переполняющую вас боль. Это нормальная здоровая реакция. Через скорбь вы можете выпустить подавленную негативную, непродуктивную энергию. Если вы чувствуете, что застряли между защитных стен, которые блокируют вашу способность скорбеть, попробуйте один из способов разрушить эти барьеры.

Например, можно отправиться в «Комнату ярости». В таких местах можно использовать все, что есть, чтобы наносить удары по обитым мягким материалом стенам, тяжелым мешкам и тому подобному. Еще один способ – писать письма, которые вы никогда не отправите, или проводить воображаемые беседы с теми родственниками, которые нанесли вам обиду. Какой бы способ выплеснуть эмоции вы ни выбрали, я гарантирую, что он произведет положительный эффект. Что важнее, принимая свою скорбь, вы тем самым отдаете дань уважения своей заботе о себе. Вы наконец получаете поддержку, которую раньше ожидали от своей семьи, и потому цеплялись за нее как за что-то необходимое.

6. Найдите и устраните голоса, порожденные не вашим свободным выбором, а насажденные манипуляциями вашей родни. Негативные установки, не имеющие ничего общего с истиной, которые годами внедрялись в ваше сознание, теряют свою силу, когда вы пройдете через скорбь. Подумайте о том, какие негативные мысли заложили в вашу голову ваши родственники; попробуйте заменить эти ложные утверждения на более точные и положительно ориентированные, которые будут больше соответствовать тому, кто вы есть на самом деле. В моменты сомнения и страха эти утверждения помогут вам вновь почувствовать в себе силы.

7. Уделите время, внимание и любовь, чтобы почувствовать ту боль, которая скрывается за печалью. Само собой, нам хочется как можно скорее завершить период скорби,

ведь это больно. Но спешка часто приводит к незавершенности, а это значит, что печаль вернется еще не раз. Если вы злитесь, грустите, испытываете отвращение или расстройство, позвольте этим чувствам существовать. Чувствуйте их. Сильные чувства приходят и уходят, если вы позволяете им быть. Дайте им время, откройте им свое сердце, прислушайтесь к тому, что ваши эмоции говорят вам, усвойте урок – и позвольте им уйти.

8. Работайте над тем, чтобы изменить пораженческие установки, к которым вас приучили. Негативные, пессимистические паттерны мышления, подпитываемые страхом, паранойей, тревожностью, очень характерны для людей, выросших в токсичной семье. Чтобы изменить эти основанные на страхе негативные установки, начните терпеливо и по-доброму разговаривать с собой. Уделите минутку тому, чтобы представить худший сценарий из тех, что показывает вам ваш страх. Добавьте туда как можно больше деталей. А теперь представьте лучший сценарий развития событий, тоже как можно подробнее. Если вы снова «включите» в воображении худший сценарий, то поймете, что он теряет свою силу. Его подпитывают эмоции, а они приходят и уходят. Чем больше вы понимаете, что худший сценарий нереационален, тем более ярким и правдоподобным будет становиться лучший сценарий и тем яснее будут пути претворения его в жизнь.

9. Любите себя так, будто вы свое собственное дитя.

Очень важный нюанс в моменты скорби – уделить себе столько же сочувствия, сколько вы уделите бы своему ребенку или любимому питомцу. Любите себя всецело. Будьте к себе терпеливы и добры. Подбадривайте себя. Уважайте себя и тот путь исцеления, на который вы встали. Дайте себе время, любовь, внимание и возможность встать на «паузу», которые вам нужны, которые вы хотите и которых вы заслуживаете.

По мере того как вы будете продвигаться – и *расти* – через скорбь (а с этим чувством вам не раз еще придется столкнуться в жизни), вы увидите, как сквозь плотную пелену облаков отчаяния, которая, казалось, навсегда закрыла от вас свет, начинают пробиваться его первые лучи. Со временем надежда будет посещать вас куда чаще, чем отчаяние. А когда нас наполняет надежда, жизнь начинает восприниматься куда позитивнее.

А теперь давайте поговорим о тех прекрасных вещах, которые можно ожидать, когда скорбь начнет сходить на нет.

Честно говоря

Скорбь приводит душу в порядок, очищает вашу эмоциональную палитру, позволяет увидеть себя, жизнь и отношения с новой стороны.

Скорбь позволяет двигаться дальше

Ощущение печали пройдет не сразу, но этот процесс совершенно необходим, чтобы вы могли двинуться дальше, отдаляясь от семьи, которая причинила вам столько сердечной боли. Скорбь позволяет вам принять тот факт, что не любые отношения можно закончить благополучно, но это не значит, что их нельзя завершить вообще. Ваши отношения закончатся не тогда, когда вы прервете общение, а тогда, когда *вы* решите, что отношений больше нет. Приняв это решение, вы можете позволить обидам и манипуляциям своих родственников вытолкнуть вас в состояние полного принятия новой реальности. Это принятие означает, что токсичным родственникам и их тлетворному влиянию больше нет входа в вашу жизнь. И это откроет перед вами множество положительных моментов, которые вы сможете увидеть, пережив и преодолев скорбь:

- Теперь вы живете в стране возможностей, зная, что давление вашей семьи не тащит вас назад.
- Вы станете замечать, сколько чудесных вещей происходит с вами и ради вас, и ощутите внутреннюю наполненность и удовлетворенность от жизни и своих отношений с людьми.
- Теперь вы знаете, как устанавливать здоровые барьеры для своей защиты, больше не вините других, когда что-то идет не так, потому что вы теперь свободны от отношений,

которые приносят вам один лишь вред.

- Вы готовы каждый день жизни проживать в своем собственном свете: пусть он будет неярким, но, тем не менее, сможет наполнить вас силой и храбростью.
- Жизнь будет дарить энергию, а не забирать ее.
- Вы найдете и укрепите связь с людьми, которые будут поддерживать и любить вас так, как вы того заслуживаете, потому что вы научитесь любить себя и проживать свою жизнь во всем ее многообразии.
- Вы поймете, какой же это чудесный дар – жизнь.

Скорбь поможет вам осознать, что есть люди, которые никогда не извиняются за причиненный ими вред, просто потому что таков их принцип. Это не значит, что они *не могут*, они просто *не будут*. И хотя это трудно принять, но вашим родственникам слишком трудно переступить через гордость, проявить достаточную эмоциональную мудрость, чтобы предпринять необходимые для восстановления отношений шаги. Они считают, что извиняться – унижительно. Они уверены, что извинение – это поражение, а не попытка исправить ситуацию и победить.

Честно говоря

Если ваше сердце чисто, не имеет значения, как велика оставленная в нем рана. В конце концов вы обязательно победите.

Скорбеть о потере семьи – нормально и необходимо. По мере того, как вы будете узнавать о себе больше и разрешите себе печалиться о своих потерях, грусть позволит вам стать гибче. Потеря семьи оставит в вашей душе зияющую пустоту, и иногда душа будет мучительно болеть, особенно при общении с другими людьми. Позвольте себе чувствовать эти боль и тоску, ведь в итоге вы сможете залечить душевную рану.

По мере того как вы будете воспитывать в себе все большую осознанность, вы поймете, что нельзя изменить эмоционально незрелых членов семьи, как бы вам этого ни хотелось. Это понимание позволит вам сделать еще один шаг вперед и сосредоточиться на собственной жизни. Ваши самосознание, границы и желание двигаться вперед помогут вам продолжать путь навстречу любви к себе и заботе о себе. Эта цель поможет вам завязать здоровые отношения, которые вы всегда искали и желали обрести.

Вы заслуживаете таких отношений. Процветание невозможно в пустоте и одиночестве. Но, увы, разрыв с семьей, каким бы необходимым он ни был, создаст такую пустоту. Мы поговорим о ней подробнее в следующей главе.

Глава 5. Социальный вакуум, оставшийся на месте семейных отношений

Я надеюсь, что по мере чтения этой книги вы уже осознали, что ту пустоту, которая возникла в вашей душе, не заполнить, создав защитные границы, оберегающие вас от токсичных родственников. Как ни крути, но тех родных людей, которые были раньше на месте этой пустоты, больше нет. А теперь, когда вы совсем перестали с ними общаться, пустота станет еще обширнее. Она одновременно дарит вам ощущение свободы и ощущение потери. Увы, но свою печаль и свой путь к исцелению и пониманию внутренней боли вы не можете ни с кем разделить, вы справляетесь с ними в одиночестве. Ваша работа со скорбью как раз и заполняет эту зияющую рану в душе, чтобы справиться с болью от того, что вы больше не принадлежите семье и вам не нашлось в ней места, которое вы могли бы занять. Принимая решение оборвать все связи, вы избавляете себя от обид и насилия, но вместе с тем углубляете свою душевную рану. Ваша грусть помогает вам принять это противоречие, принять этот конфликт как свою новую реальность, пусть это разногласие теперь всегда будет саднящей раной на сердце.

Честно говоря

Потеря семьи приносит в вашу жизнь опустошенность.

Чтобы проиллюстрировать силу этого вакуума, используем в качестве метафоры катастрофу 11 сентября, когда рухнули башни-близнецы Всемирного торгового центра в Нью-Йорке. У вас по праву рождения существовала потребность в двух сильных, нерушимых и устойчивых башнях – ваших родителях, которые должны были давать вам и всей вашей семье ощущение безопасности, надежности и справедливости, ведь такова их родительская роль. Но они не справились; вместо этого они стали источником хаоса, драмы и боли, которые разрушили всю семью.

На месте башен-близнецов сейчас находятся мемориальные фонтаны. И снова прибегнем к метафоре: после того, как годами мы терпели манипуляции, ощущение отверженности, эмоциональную опустошенность, вы, я и многие другие наконец пришли к тому, что нам приятнее слышать успокаивающие звуки текущей по свободному пространству воды вместо того, чтобы вновь видеть, как внутри семьи разворачивается ад.

Посещая мемориал 11 сентября, я заметила, что многие люди сначала смотрят на фонтаны, построенные в память о погибших в катастрофе, но затем почти все поднимают глаза, чтобы убедиться, что этих огромных и удивительных башен *действительно* больше нет. В падение башен до сих

пор невозможно поверить, а ведь прошло столько лет. Это за гранью человеческого понимания. То же верно и в случае утерянной детской невинностью, когда ребенок не получает то, чего заслуживает: двух сильных, замечательных, устойчивых, любящих и неспособных причинить своему ребенку вред родителей, которые будут поддерживать его на протяжении всей жизни.

Задумайтесь!

Подумайте о той пустоте, которая образовалась в вашей жизни, обратите внимание на то, как она ощущается вами лично, как она влияет на вашу социальную и эмоциональную жизнь.

Если семейный уклад отравлен слухами, манипуляцией, попытками настроить одних против других, развал и разлад в какой-то момент становятся неизбежными. Система, которая со стороны кажется прекрасно работающей и нерушимой, оказывается слишком уязвимой в условиях раздражающих ее изнутри противоречий. Когда такая семейная система наконец дает сбой, кажется, что стоишь голый и уязвимый, выставленный напоказ всему миру. Приняв решение порвать отношения с токсичной семьей, вы сможете испытать ощущение внутреннего покоя и уверенности в сделанном выборе, но есть одна вещь, которая может не давать вам решиться на этот шаг. Эта вещь – непрошеное вмешатель-

ство посторонних, которое так или иначе будет преследовать вас до конца ваших дней. Может показаться, что вы сменили один вариант нарушения вашего личного пространства на другой, потому что люди часто встречаются в дела, которые им непонятны с точки зрения отношений или социального взаимодействия.

Чтобы помочь вам разобраться с такими ситуациями, когда они будут возникать, я расскажу, как это было у меня и у других людей с похожей историей. Подготовившись к таким моментам и научившись с ними справляться, вы сможете быстрее исцелиться.

Честно говоря

С теми, кто порвал отношения с семьей, часто обращаются как с алкоголиками, бросившими пить: их до конца дней будут донимать вопросами о трезвости. В такой атмосфере трудно почувствовать, что тебя понимают, что ты можешь кому-то довериться.

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.