


Шерри Кэмпбелл



**Токсичные  
родственники**

**Как остановить их влияние  
на вашу жизнь  
и сохранить себя**

МИО

# Оглавление

Под поверхностью .....	9
Глава 1. Безумный мир манипуляции .....	15
Глава 2. Токсичные родители .....	35
Глава 3. Токсичные матери .....	59
Глава 4. Токсичные отцы .....	88
Глава 5. Токсичные взрослые дети .....	107
Глава 6. Токсичные братья и сестры, бабушки и дедушки, родственники супругов .....	130
Глава 7. Нет, вы не сошли с ума .....	140
Глава 8. Разрыв контактов .....	155
Глава 9. Притягивание: насилие после расставания .....	183
Глава 10. А как же Бог? .....	196
Глава 11. Восстановление .....	209
Глава 12. Процесс исцеления .....	228
Глава 13. Любите себя и меняйте свою жизнь .....	245
Благодарности .....	260
Об авторе .....	262
Примечания .....	264

# Под поверхностью

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

Целеустремленность. Мощь.

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

Преодолевать. Терпеть боль. Никогда не отступать.

Никогда не сдаваться.

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

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

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

Просто. Безупречно.

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

Эта маленькая девочка — я.

Я — козел отпущения в семье.

Отношения в токсичной семье — это тема, важная лично для  
меня. Я изучила и исследовала огромный объем информации,

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

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

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

*Семья* кажется многим довольно простым понятием, но на самом деле оно полно подводных камней и не имеет однозначного определения. Если пользоваться самыми простыми терминами, то *семьей* называется «юридическая или генетическая связь, существующая между людьми». Но для многих *семья* — это нечто куда большее. Семья — там, где «дом». В данном случае дом — это место безусловной любви

и поддержки. Если у вас здоровая семья, а день не задался, то вам не терпится вернуться домой, чтобы отдохнуть душой и получить любовь и утешение от родных.

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

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

Самый тяжелый аспект психологического и эмоционального насилия состоит в том, что членам семьи легко его отрицать, а вот доказать невозможно. Наши родственники не думают, что совершают насилие, потому что по определению

считают себя идеальными, а идеальные люди не занимаются всякими неидеальными вещами вроде эмоциональной манипуляции. Мы, их дети, не понимаем, что нами манипулируют, потому что верим в ложь, которую говорят нам токсичные члены семьи. Мы укореняемся в мысли, что во всем виноваты сами, что это мы сломаны и портим всем жизнь.

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

Было ли это на самом деле или мы просто выдумываем? В результате мы начинаем считать, что если бы мы пережили насилие, то смогли бы просто его описать.

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

Очень важно понять: для того чтобы любить кого-то, необязательно с ним общаться — точно так же и прощение не всегда означает примирение. В контексте нашего разговора примирение зачастую лишь готовит почву для нового насилия. Порой неспособность примириться с кем-то — просто часть жизни, и понимание этого — важный этап исцеления. Некоторые отношения настолько ядовиты, что просто уничтожают нашу способность быть здоровыми и реализовывать свой потенциал. Когда мы завершаем такие отношения, мы даем себе возможность любить наших токсичных родственников на расстоянии и не желать им зла. Просто теперь мы уже достаточно опытны, чтобы понимать: дальше поддерживать с ними связь опасно.

Цель, которую я поставила перед собой, когда писала книгу, — дать определение понятию «токсичность» и представить рабочие идеи и инструменты, которыми сможет

воспользоваться каждый, чтобы защититься от абьюзивной семьи. Когда речь заходит о восстановлении после эмоционального насилия, первый шаг, который нужно сделать, — защитить себя. До тех пор пока вы не будете в безопасности, ни восстановление, ни излечение невозможны. Восстановление и излечение — это путь длиною в жизнь, на котором мы приходим в себя после перенесенной боли, уничтожившей нашу самооценку. Восстановиться — значит научиться думать, жить и любить «по-здоровому», со здоровыми границами и собственным интуитивным пониманием, что хорошо и что плохо.

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