



Нина Браун

# ОНИ *не* ИЗМЕНЯТСЯ

Как взрослым  
детям  
преодолеть  
травмы  
и освободиться  
от токсичного  
влияния  
родителей

МИ∞

# Оглавление

Введение .....	10
Глава 1. Раздражающиеся, критикующие, требовательные и несправедливые родители .....	13
Глава 2. Продолжительные последствия родительского эгоцентризма .....	39
Глава 3. До сих пор больно: повзрослевший ребенок .....	63
Глава 4. Трудные ситуации: как с ними справляться .....	87
Глава 5. Как определить и пресечь скрытое токсичное влияние .....	112
Глава 6. Восемь стратегий избавления от боли и несколько способов взять позитивный реванш .....	137
Глава 7. Стратегии укрепления внутреннего «я» .....	162
Глава 8. Мое идеальное «я»: определите, каким человеком вы хотите быть .....	193
Глава 9. Приближение к идеалу: создайте обновленную и улучшенную версию себя .....	220
Глава 10. У вас получится: несем ответственность за самого себя .....	245
Библиография .....	269
Об авторе .....	270

*Книга посвящается нашему сыну Майклу Брауну,  
сентябрь 1960 — апрель 2019.  
Мы всегда будем любить тебя*

# Введение

Если дети растут в семье эгоцентричных родителей, то, став взрослыми, они, вероятно, столкнутся с затяжными негативными последствиями этих нездоровых отношений. Таких людей бывает легко принудить делать то, что им неприятно, например, с помощью манипуляций, оболъщения или запугивания. Им может быть сложно завязывать и поддерживать гармоничные, прочные отношения. Они могут оказаться не способны говорить нет и твердо стоять на своем, бывают склонны к негативным установкам и формам поведения как с другими людьми, так и со своими родителями-нарциссами. Иногда такие люди пытаются проработать свои проблемы и переживания с психотерапевтами и психологами-консультантами, но обычно выясняется, что они не могут точно описать свои детские и подростковые годы.

Прочитайте следующие утверждения и посмотрите, какие из них вам близки («ты» в приведенных высказываниях — ваш близкий человек, родитель, к которому могут быть обращены эти фразы; «я» — вы сами):

- Все вращается вокруг тебя, и ты делаешь все, чтобы так и оставалось. Твои желания, потребности и требования всегда стоят для тебя на первом месте.
- Все должно быть сделано по-твоему, иначе неприемлемо.
- Ты никогда не задумываешься над тем, что у других тоже есть права. Тебе кажется, что ты лучше знаешь, как поступить, ты всегда прав, я соглашаюсь с тобой

и поступаю по-твоему, иначе я навлеку на себя твой гнев, неудовольствие и разочарование.

- Ты печешься только о своих интересах. Ты обращаешь любую ситуацию в свою пользу. Ты слеп к потребностям других, глух к чужим эмоциям и превосходно умеешь манипулировать людьми. Ты усердно трудишься, чтобы вызвать у меня чувство вины, грусть, ярость, стыд и заставить меня быть в точности таким, как ты хочешь. Ты постоянно ругаешь, обвиняешь и критикуешь меня, рядом с тобой я всегда несчастен.
- Я хочу угодить тебе, но мне никак это не удается. Ты похож на ураган: я знаю о твоём приближении и заранее готовлюсь к разрушениям, которые ты принесешь, но мои приготовления оказываются бесполезными. После твоего ухода у меня остаются эмоции, с которыми я разбираюсь, а ты продолжаешь жить спокойно дальше, не подозревая и не заботясь о том, какой вред ты причинил мне или кому-то другому.
- Как же я жду от тебя какого-то знака, что я тебе нравлюсь, что ты любишь меня, но за все проведенные с тобой годы я так и не смог это почувствовать. Нехватка любви глубоко меня ранит. Ты никогда не проявлял внимания к моим чувствам, а когда я пытался заставить тебя понять, ты либо игнорировал мои переживания, либо преуменьшал их значение. Или сердился, называл меня неблагодарным и непочтительным за то, что я вздумал тебя критиковать.
- Теперь я взрослый, но до сих пор тоскую по твоей любви. Я знаю, что тебя не переделать, но это не мешает мне все равно стремиться к гармоничным и любящим отношениям.

Взрослые дети эгоцентричных родителей с трудом могут описать, какие действия из тех, что совершал когда-то их родитель, продолжают оказывать на них негативное влияние и сегодня. Когда они пытаются поделиться своими впечатлениями, им часто не хватает слов, чтобы передать, какое же влияние оказывали на них поступки родителей. Они не могут объяснить, почему в детстве испытывали определенные ощущения и реагировали конкретным образом на ситуации и почему продолжают ту же линию поведения сейчас. Кроме того, они способны до сих пор ощущать на себе действие событий из младенческого возраста и доречевой стадии развития, которые не могут достать из памяти и выразить словами. Эти отрицательные последствия детских травм продолжают влиять на их здоровье и самооценку, что, в свою очередь, оказывает воздействие на другие аспекты жизни, особенно на личные отношения.

Это третье издание дополнено новыми материалами, которых не было в первых двух книгах. Его цель — помочь читателям глубже понять сохраняющееся негативное влияние эгоцентричного отца или матери на их развитие и жизнь. Так как глубокого осознания в чистом виде может быть недостаточно, я также даю рекомендации для положительных личных изменений — упражнения и стратегии, которые помогут читателям устранить отрицательные последствия и стать тем человеком, каким они хотят себя видеть.

Я надеюсь, что эта книга воодушевит вас и откроет дверь к пониманию самого себя, своих чувств, реакций и даже некоторых действий. Возможно, вы хотите в себе что-то изменить, и чтение натолкнет вас на мысль, как добиться этих изменений, чтобы освободиться от негативного влияния эгоцентричного отца или матери и начать счастливую и полноценную жизнь.