

Оглавление

Под поверхностью	9
Глава 1. Безумный мир манипуляции	15
Глава 2. Токсичные родители	36
Глава 3. Токсичные матери	62
Глава 4. Токсичные отцы	94
Глава 5. Токсичные взрослые дети	114
Глава 6. Токсичные братья и сестры, бабушки и дедушки, родственники супругов	140
Глава 7. Нет, вы не сошли с ума	150
Глава 8. Разрыв контактов	166
Глава 9. Притягивание: насилие после расставания	196
Глава 10. А как же Бог?	210
Глава 11. Восстановление	224
Глава 12. Процесс исцеления	244
Глава 13. Любите себя и меняйте свою жизнь	262
Благодарности	279
Об авторе	281
Примечания	283

Под поверхностью

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

Но под этой поверхностью прячется маленькая девочка.
Маленькая девочка, которой пришлось научиться бо-
роться.

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 узнает¹.

Эта маленькая девочка — я.
Я — козел отпущения в семье.

Безумный мир манипуляции

Токсичные люди. Кто они?

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

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

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

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

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

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

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

Однако при общении с токсичными людьми мы сталкиваемся с эмоциональной незрелостью ребенка двух-пяти лет, оказавшегося в теле взрослого. Главная причина того, почему токсичные люди так выматывают, как раз в том, что мы общаемся с ребенком, хотя перед нами взрослый. Большинство людей перерастают нарциссизм двухлетки в процессе нормального развития. Но вот когда взрослый ведет себя по-детски эгоцентрично, зрительному и слуховому центрам нашего мозга очень трудно переварить тот факт, что мы имеем дело с «ясельной» системой эмоциональной реакции. Особенно если этот человек — кто-то из наших родителей. Как и маленькие дети, токсичные люди основывают все свои решения на том, что они чувствуют, а не на том, что правильно. Мысль о любых последствиях их действий бледнеет в сравнении с желанием получить то, что им необходимо прямо

сейчас. Здоровые люди, напротив, думают, прежде чем действовать, и представляют себе возможные отрицательные последствия для себя или других.

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

Целительный момент

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

РАЗНЫЕ ВИДЫ ТОКСИЧНЫХ ЛЮДЕЙ

Токсичные люди бывают самых разных видов. Они могут быть *открыто* токсичными — в таком случае их легко распознать (да и иметь с ними дело зачастую легче). Это, например, мой отец. У него был классический характер в стиле

«доктора Джекила и мистера Хайда»*. В одну минуту он проявлял любовь, а в следующую — эмоциональное насилие. Если мы выступим против откровенно токсичного человека, он обязательно скажет нам, что мы всего лишь получили то, что заслужили.

Скрытая токсичность намного менее очевидна, с такими людьми иметь дело труднее. Скрытое психологическое насилие коварно и сбивает с толку; временами очень трудно опознать причину и *с уверенностью* сказать, кто источник проблемы: мы сами или все-таки токсичный человек. Такова моя мать. Она пассивно-агрессивна — может сказать что-нибудь, что на первый взгляд кажется невинным, а на деле оборачивается прицельным ударом по ране, которую она сама же когда-то и нанесла. Пожалуй, удачнее всего мою маму будет сравнить с матушкой Готель из мультфильма «Рапунцель: запутанная история». Готель похитила Рапунцель в раннем детстве. В одной из сцен они с Рапунцель стоят перед большим зеркалом, и матушка Готель говорит: «Рапунцель, посмотри в зеркало. Знаешь, кого я вижу? Я вижу сильную, уверенную в себе, прекрасную юную леди». Затем она поворачивается к Рапунцель и добавляет: «О, точно, и ты тоже здесь». Увидев смущение и боль на лице Рапунцель, матушка Готель быстро «исправляется» — мило смеется, слегка щелкает Рапунцель пальцем по носу и с невинной улыбкой говорит: «Ой, да я просто пошутила. Хватит все воспринимать настолько всерьез».

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

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

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

* Томас Ш. Невидимые шрамы. Как распознать психологическое насилие и выйти из разрушающих отношений. АСТ, М.: 2021.

Целительный момент

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

Наши токсичные родственники испытывают сильное, стойкое отвращение к какой-либо ответственности за свои действия. Психиатр Скотт Пек, автор книги «Непроторенная дорога»*, утверждает, что большинство здоровых людей берут на себя слишком много ответственности за все плохое, что происходит в их жизни, так как стремятся первыми признать свои ошибки, когда это необходимо. Токсичный же человек ответственность на себя брать не хочет. Пек объясняет: когда у здорового человека возникает конфликт с миром, он автоматически считает, что виноват *сам*. Когда такой конфликт возникает у токсичного человека, тот склонен считать, что виноват *остальной мир*. Вот почему наши токсичные родственники настолько непробиваемы, когда мы открыто указываем им на их поступки. Они просто не считают себя источником своих проблем, ведь в их понимании этот источник в нас или в окружающем мире. Именно поэтому они не осознают, что им нужно меняться.

Другая мысль Скотта Пека состоит в том, что здоровые люди, которые хотят взять ответственность за свою жизнь, зачастую сводят себя с ума, а токсичные сводят с ума всех остальных. Точнее и не скажешь. Я выросла в токсичной семье, позже в моей жизни стали появляться всё новые

* Пек С. Непроторенная дорога. Новая психология любви и духовного роста. София, М.: 2008.

и новые токсичные люди, а сейчас я принимаю клиентов у себя в офисе и общаюсь с тысячами людей в соцсетях. Все это позволило мне убедиться в том, что токсичные люди никогда не признают, что несут ответственность за свои действия. Такова их сущность, и именно этим они сводят нас с ума. Чтобы разрешить проблему, здоровый человек признаёт, что несет за нее по крайней мере часть ответственности, — эта мысль дастся ему сравнительно легко. Но вот токсичному человеку такое даже в голову не придет. Он никогда и ни в чем не виноват — во всяком случае, так считает. Соответственно, брать на себя ответственность не вариант.

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

- Что бы вы ни говорили и ни делали, для них это недостаточно хорошо.
- Верят, что они идеальны и никогда не ошибаются.
- Должны обязательно быть центром внимания.
- Либо игнорируют вас, либо полностью «окутывают» собой.
- Склонны переживать события.
- Обесценивают вас.
- Проявляют агрессию по отношению к вам.
- Конфликты с ними никогда не разрешаются.
- Портят праздничные дни и мероприятия.
- Смакуют ваши неудачи.
- Пытаются «вбить клин» между вами и другими членами семьи.
- Неуступчивы, их невозможно переубедить.
- С трудом переносят огорчения, вспыльчивы.

- Нетерпимы ко всему, что отличается от их взглядов.
- Эгоцентричны.
- Зациклены на себе.
- Лелеют свои болезни или травмы.
- Придираются к малейшим недостаткам или кажущимся изъянам.
- Вспоминают ваши прошлые неудачи, чтобы причинить вам боль или поставить в неловкое положение.
- Вызывают у вас чувство вины и стыда за то, что вы такие, какие есть.
- Вызывают у вас чувство, словно вы избиты, ранены и истощены.
- Нарушают ваши границы и никогда не принимают «нет» в качестве ответа.
- Неспособны сопереживать.
- Не считаются с вашими чувствами, радуются, когда вы страдаете.
- Никогда не считают себя виноватыми и оскорбляются, когда вы пытаетесь доказать обратное.

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

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

Нездоровые люди совершенно непредсказуемы. Они все время что-то скрывают, их поведение непоследовательно,

а слова расходятся с делами. Они мастера наплевисты с три ко-роба, гордятся тем, что всё контролируют, и им несколько не интересны чужие потребности.

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

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

Целительный момент

Любовь и драма не могут существовать одновременно.

Единственный объединяющий фактор для всех черт характера, перечисленных в списке выше, — эгоизм. Когда токсичные члены семьи находятся рядом с нами, вся наша жизнь подчинена исключительно их расписанию, их потребностям, их чувствам, их целям, их идеям, их болезням... их всему. Они настолько тщательно нас контролируют, что, даже сами того не понимая, мы начинаем лихорадочно пытаться строить свою жизнь вокруг их капризов и потребностей. Ведь если мы этого не сделаем, последствия будут катастрофическими. Для токсичных людей непостижима сама мысль, что у других тоже бывают потребности.

Мне хватает пяти минут с матерью, чтобы почувствовать себя полностью изможденной. За это короткое время она умудряется «перестроить» весь мир так, чтобы он обслуживал ее — ее «гипогликемию» или какую-нибудь выдуманную

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

Именно такое лицемерие и говорит о том, что неоправданные, совершенно ребяческие требования моей матери — это манипуляции, которыми она пользуется, чтобы стать центром всеобщего внимания. Она держится за рычаги управления, диктует всем, что и когда делать, и все это основано на ее «потребностях» и требованиях. Я, как и многие другие, узнала на собственном опыте: неважно, насколько гибкими, услужливыми и идеальными мы будем, — токсичным людям этого никогда не будет достаточно. Чем больше мы отдаем, чем больше стараемся, тем больше токсичный человек дискредитирует наши усилия и тем больше требует. Все наши усилия будто уходят в песок. Еще не осознав, что происходит, мы остаемся раздраженными, измотанными, морально уничтоженными и до крайности разозленными. Мы уже не надеемся, что хоть что-то в нас и в наших

действиях удовлетворит этого человека. А дальше вишенка на торте: они обвиняют нас в эгоизме, хотя мы только и делаем, что выполняем их бесконечные, иррациональные, эгоцентричные просьбы. Вот такой безумный мир манипуляции создают токсичные люди.

Целительный момент

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

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВАЯ ЛЮБОВЬ?

Наши токсичные родственники утверждают, что любят нас. Но если они нездоровы, то их представления о любви тоже, скорее всего, искажены. Что же тогда такое здоровая любовь?

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

Первый вопрос, который нужно задать себе, если вы хотите узнать, являются ли отношения здоровыми, звучит так: как мы чувствуем себя большую часть времени в присутствии другого человека? Если мы постоянно чувствуем

тревогу, недоверие, паранойю, словно ходим по тонкому льду, если нам кажется, что мы не можем быть собой и лучше будет промолчать, чтобы избежать очередного спора, такая любовь явно нездоровая.

Здоровая любовь появляется, если сходятся двое «дающих». Когда так происходит, это похоже на волшебство, и это чувство взаимно: ты лелеешь меня, я лелею тебя, и вместе мы растем. Здоровая любовь весела и беспечна. Вы можете себе такое представить? Это именно то, чего мы все заслуживаем: чтобы те, кто растил и воспитывал нас, считали наше сердце драгоценным сокровищем.

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

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