



Нина Браун

ОНИ  
*не*  
ИЗМЕНЯТСЯ

Как взрослым  
детям  
преодолеть  
травмы  
и освободиться  
от токсичного  
влияния  
родителей

МИОО

**Нина Браун**  
**Они не изменятся. Как**  
**взрослым детям преодолеть**  
**травмы и освободиться от**  
**токсичного влияния родителей**

Серия «МИФ Психология»  
Серия «Практики самопомощи»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67799936](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67799936)*

*Нина Браун. Они не изменятся. Как взрослым детям преодолеть  
травмы и освободиться от токсичного влияния родителей: Мани,*

*Иванов и Фербер; Москва; 2022*

*ISBN 9785001955092*

### **Аннотация**

Если дети растут в семье эгоцентричных родителей, то, став взрослыми, они, вероятно, столкнутся с затяжными негативными последствиями этих нездоровых отношений. Психотерапевт Нина Браун предлагает практические инструменты, которые помогут осознать эти последствия, перестать зависеть от оценок и ожиданий родителей, сформировать адекватную самооценку. Вы сможете ограничить общение с родителями, если оно продолжает

вас травмировать, или нормализовать отношения, если вам того хочется.

Книга адресована взрослым, которые до сих пор пытаются залечить душевные раны, хотят выстроить здоровые границы и жить счастливой полноценной жизнью.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Введение	7
Глава 1. Раздражающиеся, критикующие, требовательные и несправедливые родители	11
Конец ознакомительного фрагмента.	38

**Нина Браун**  
**Они не изменятся.**  
**Как взрослым детям**  
**преодолеть травмы**  
**и освободиться**  
**от токсичного**  
**влияния родителей**

*Все права защищены.*

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

Copyright © 2020 by Nina W. Brown and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

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

**\* \* \***

*Книга посвящается нашему сыну Майклу*

*Брауни, 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, обольщения 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 удастся. 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.

# Глава 1. Раздражающиеся, критикующие, требовательные и несправедливые родители

*Бетси встретила за обедом с отцом, чтобы поговорить о своем желании вернуться в колледж и получить диплом учителя английского языка. Она хотела работать в школе. В ходе беседы отец четко дал понять, что он не поддерживает ее затею работать учительницей. Он настаивал, чтобы она стала бухгалтером. Он с таким же пренебрежением отнесся к ее предыдущей специальности в колледже и последующей работе. Он сказал ей, что будет очень разочарован, если она не воспользуется его советом, так как он гораздо опытнее и успешнее, чем она.*

*Бетси вышла от отца с ощущением, что потерпела поражение и потеряла уверенность в себе. Ее так и подмывало сказать папе, что у него всегда все упирается в него самого – в его желания, потребности и требования. Он настаивает, чтобы все делалось, как он говорит, а другие варианты просто неприемлемы. Он думает, что знает, как лучше для других, и никогда не считается с их точкой зрения. Всякий раз, когда Бетси не делала того, что хотел отец, он злился и не поддерживал ее.*

Вам кажется, что название этой главы точь-в-точь описывает ваших родителей? Вы хотите, чтобы отец или мать приняли вас таким, какой вы есть, и перестали делать из вас человека, соответствующего их ожиданиям?

Вы считаете, что отец или мать не понимали вас и не сопереживали, пока вы выросли?

Родитель заставляет вас чувствовать ответственность за его эмоциональное, психологическое или физическое благополучие?

Он постоянно ругает, обвиняет и критикует вас?

Вы чувствуете себя несчастным в обществе отца или матери?

Вы уже взрослый, но до сих пор тоскуете по любви и одобрению близкого человека?

Если вы на большую часть вопросов ответили «да», то вас вырастили родители, поведение и жизненная позиция которых соответствуют симптомам эгоцентризма, или нарциссизма.

Равно как и другие читатели, вы понимаете, что полученный в детстве опыт продолжает оказывать нежелательное и негативное влияние на вас – взрослого человека, – и вы хотите предпринять какие-то шаги, чтобы снизить до минимума или полностью устранить это давление. В первом издании этой книги описывались действия и позиция родителей, характеризующиеся как деструктивные и нарциссические поведенческие паттерны, при этом самих отца или мать не обя-

зательно можно было отнести к категории нарциссов. Во втором издании появились дополнения о влиянии эгоцентризма родителей на детей в раннем возрасте и о том, как это влияние продолжает распространяться на взрослых. Основная цель второй книги заключалась в помощи повзрослевшим детям, которым необходимо избавиться от негативного эмоционального влияния родителей.

В настоящем обновленном издании вы найдете больше комментариев и описаний, которые могут дать ответы на ваши вопросы по всем озвученным темам, а также методы компенсации полученных в детстве психологических травм. Информация в книге адресована взрослым, которые до сих пор пытаются залечить глубокие душевные раны и хотят понять, как пережитое в детстве негативное родительское влияние накладывает отпечаток на их сегодняшние отношения. Вы также получите несколько способов, которые помогут раскрыть личный потенциал и выйти из-под непрекращающегося давления самовлюбленного родителя.

В основу обсуждения легли следующие пять основных идей и принципов:

- Вы страдали от неоднократных эпизодов родительской неспособности к сопереживанию, которые отразились на вашем психологическом росте и развитии и до сих пор оказывают на вас влияние.
- Вы чувствовали раньше или чувствуете сейчас ответственность за эмоциональное, психологическое или физиче-

ское благополучие отца или матери. Вы старательно несете этот груз, но не добиваетесь ни успеха, ни одобрения с его стороны.

- На сегодня ваша самооценка, уверенность в себе и вера в собственные силы находятся не на том уровне, как вам бы хотелось. В ваших отношениях тоже не все благополучно.

- Вы прилагаете усилия, чтобы заставить отца или мать разделить вашу точку зрения, одобрить ваше решение или отнестись к вам с любовью и уважением, но все напрасно.

- Ничего из того, что вы сделали или пытались сделать, чтобы изменить родителя, не увенчалось успехом. Он не изменился раньше и не изменится в будущем.

Кроме того, мы коснемся еще нескольких дополнительных тем:

- Почему эгоцентричные родители добиваются большого успеха в прочих сферах жизни и почему другие не замечают их поглощенности самими собой?

- Как ограничить или устранить взаимодействие с родителем, если это общение продолжает разъедать вашу уверенность, самооценку и веру в собственные силы?

- Как перестать выживать и научиться процветать?
- В чем польза позитивного реванша и как его получить?
- Как стать осознаннее и помочь себе исцелиться от пережитого в детстве негативного родительского влияния?
- Как перестать фантазировать, что отец или мать изме-

няются?

- Как искоренить негативные последствия презрительного и требовательного отношения к себе со стороны отца или матери?
- Как раскрыть свои силы и активировать скрытые внутренние ресурсы?

Материалы и упражнения, которые вы будете выполнять во время чтения, могут вызвать болезненные воспоминания. В сознание могут вторгнуться вытесненные и подавленные старые проблемы и переживания, в том числе незакрытые вопросы из прошлого, которые не были доведены до полного и логического финала. Хотя вас, возможно, не прельщает перспектива возвращения этих мыслей и эмоций, их проработка – неизбежный первый шаг на пути к пониманию вашего опыта и начала процесса изменения. Перемены даются тяжело, но это руководство поддержит вас и поможет свести к минимуму или полностью устранить негативные последствия заикленности родителей на самих себе. Вы не обязаны продолжать страдать и расстраиваться. Из книги вы узнаете, что можете наладить:

- Общение с родителем без всплеска негативных эмоций.
- Мысли о внутреннем «я» и другие базовые установки.
- Отношения с родителем и другими людьми.
- Умение справляться с трудными происшествиями и ситуациями.

Я прошу вас выполнять предложенные в книге упражнения, чтобы глубже проанализировать и понять свою ситуацию. При этом вы можете взять отсюда только те стратегии, которые подходят вам наилучшим образом.

## **Что такое нарциссизм?**

Термин «нарциссизм» применяется уже довольно давно. Нарциссизм можно определить как любовь к себе, чувство собственного достоинства и другие подобные эмоции по отношению к собственному глубинному «я». В книге это определение лежит в основе описания поведения взрослых. Давайте представим взрослый нарциссизм, расположенный на линейной прямой в виде непрерывного спектра. На одном конце находится здоровый, зрелый и трезвый взрослый нарциссизм (Kohut, 1977). На другом – патологический, незрелый, сильно оторванный от реальности, самовозвеличивающий нарциссизм. Между этими двумя крайностями лежит неразвитый нарциссизм, где одни аспекты личности прогрессируют в сторону здоровой отметки, другие тянутся к незрелому диапазону, а третьи еще находятся в процессе формирования. Представьте, что к незрелому диапазону относятся варианты поведения и взгляды, типичные для младенцев и детей и сигнализирующие о неразвитом нарциссизме взрослого. Например, такой человек постоянно хвастает-

ся, красуется, ждет, что другие будут немедленно и безоговорочно выполнять все его требования, и идет на неоправданные риски, которые могут оказаться для него губительными.

Многие – если не все – взрослые обладают в некоторой степени развитым нарциссизмом, но при этом они не тяготеют к какой-то крайности в спектре. Их нельзя отнести ни к группе патологии, ни к полностью развитым и здоровым. Поглощенность самим собой, или нарциссизм, который мы обсуждаем в этой книге, проявляется в том случае, когда человек демонстрирует варианты поведения и жизненную позицию, соответствующие диагнозу «нарциссическое расстройство личности (НРЛ)», согласно Диагностическому и статистическому руководству (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM-5) Американской психиатрической ассоциации по психическим расстройствам, но при этом у него *нет* НРЛ. Мы заострим внимание только на наблюдаемом поведении и взглядах эгоцентричного родителя и на том, как эти факторы могли повлиять на вас в детстве и сейчас. Мы выясним, как вы можете исцелиться, вырасти и развиваться в такого человека, каким всегда хотели быть.

Это определение нарциссизма не подразумевает оценку или осуждение – это просто описание набора поведенческих шаблонов и жизненной позиции, которые свидетельствуют о восприятии собственного «я» и об отношении человека к самому себе, к другим, а также о степени его отделенности

от окружающих. Мы сконцентрируемся на этом изобличающем поведении и мироощущении, чтобы понять их влияние на отношения, на то, как они препятствуют росту и развитию личности и как недостаток этих роста и развития не осознается человеком, оставаясь в границах бессознательно-го. Именно последний пункт может вызывать затруднения в формировании отношений с другими людьми, потому что человек с незрелым или неразвитым нарциссизмом не предполагает, что демонстрирует инфантильное поведение, и не подозревает о своем воздействии на окружающих.

Информация и рекомендации, которые вы найдете в этой книге, окажут вам огромную поддержку при взаимодействии с родителями и помогут наладить повседневную жизнь. Но ни одна книга не сможет заменить работу с квалифицированным специалистом по психическому здоровью, который способен направить ваше личностное развитие. На встречах с психологом вы сможете глубже понять себя и добиться желаемых внутренних перемен, поэтому я рекомендую вам обратиться к опытному специалисту. Данная книга – ваша стартовая точка и верный союзник, но она не может полностью заменить помощь специалиста.

## **Деструктивный формат нарциссизма: ваш родитель – самовлюбленный эгоист?**

Поглощенность самим собой – это постоянное и дове-

денное до крайности внимание к себе в каждой ситуации и при любых обстоятельствах. Практически все время действия эгоцентриков основаны на их потребностях, даже если кажется, что они приносят пользу другим. В этой книге мы описываем постоянную и доведенную до крайности сосредоточенность на себе как *деструктивный нарциссический паттерн* – ДНП (Браун, 2002, 2006).

Ниже перечислены различные поведения и взгляды, указывающие на наличие ДНП. Прочитайте описания и определите, какие из них подходят в качестве характеристики отца или матери. Родитель не обязательно должен демонстрировать все приведенные пункты, достаточно, чтобы их было несколько и они портили ваши отношения.

**Идеи величия (грандиозность):** ваш родитель необоснованно ожидает успеха, блестящих результатов, богатства и тому подобного. Он хочет выходить победителем из любой ситуации, знает, что лучше для других, и не может логически и разумно воспринимать свои личные ограничения.

**Собственническая позиция:** при таком отношении человек полагает, что все остальные – это просто продолжение его самого. Таким образом, остальные находятся под его контролем и существуют только ради удовлетворения его потребностей, даже неоглашенных. Другие люди не воспринимаются как отдельные, самобытные личности. Родитель ожи-

дает и требует исключительного к себе отношения и считает, что его потребности должны быть приоритетнее желаний других.

**Неспособность к эмпатии:** родитель безразличен к тому, какое влияние оказывают его критические, требовательные и обесценивающие комментарии в адрес вас и других людей. Но в то же время он ожидает, что другие будут ему сопереживать. Родитель постоянно обвиняет других в ошибках и в том, чего нельзя изменить.

**Расширение границ своего «я»:** так как родитель не признает других людей отдельными от него самого индивидуальностями, он ожидает услуг, но не оплачивает тем же. Такой человек дает поручения и ожидает, что они будут немедленно исполнены. Кроме того, он полагает, что другие должны угадывать его желания, даже если они не были названы. Родитель задает неудобные личные вопросы, говорит другим, что они должны делать, не уважает чужую собственность и личные границы.

**Слабое «я»:** к поведенческим сигналам слабого «я» относится желание постоянно жаловаться на то, как его ущемили, сбросили со счетов и унизили, даже если эта точка зрения не поддерживается реальными доказательствами. Родитель может самоуничижительно отзываться о себе, но он

злится или обижается, если остальные согласны с его комментариями. Поглощенный собой родитель использует унижительные реплики в свой адрес, чтобы заставить окружающих не соглашаться с ним.

**Поиск внимания:** чаще всего примеры такого поведения и отношения легко заметить, так как родитель обычно демонстрирует или их все, или большую часть. Отец или мать общаются на повышенных тонах, много говорят, шумно входят и покидают помещение, одеваются так, чтобы привлечь внимание, и преувеличенно жестикулируют.

**Поиск восхищения:** к примерам такого поведения относятся действия, выполняемые ради публичного одобрения и похвалы, которые нужны родителю в качестве внешних доказательств его значимости, превосходства и тому подобного. Родитель хвалится и хвастает своими достижениями, занимается саморекламой с целью завоевать признание и награды. При этом он реагирует на лесть и не может распознать неискренние комплименты.

**Поверхностные эмоции:** поглощенные самими собой, родители демонстрируют и испытывают мало эмоций, обычно ограничиваясь гневом и страхом. Они используют слова для демонстрации чувств, но их речи пусты и бессмысленны.

**Зависть:** выражается через слова и поступки, изобличающие обиду на чужой успех, достижения, имущество или возможности. Родитель считает, что другие люди получили это незаслуженно. Чувство зависти может дать толчок обездоленному «я».

**Презрение:** входит в состав чувства превосходства, при котором человек считает других менее достойными, стоящими и ценными. Родитель делает негативные и уничижительные комментарии о значимости других, например: бедняки не заслуживают помощи.

**Высокомерие:** надменное отношение и снобизм побуждают человека чувствовать себя намного выше других. Он обращается к людям покровительственным тоном, как бы взирая на них сверху вниз. Родитель не только без стеснения дает понять окружающим, что считает их ничтожными, но и часто подчеркивает свое высокое положение.

**Пустота в центре собственного «я»:** такой человек полагает, что отношения существуют для личного удобства. Он перескакивает из одних отношений в другие, не имея возможности установить по-настоящему глубокую связь. Он не способен строить и поддерживать осмысленные, гармоничные и прочные отношения и становится очень тревожным в одиночестве, его мучает жажда деятельности.

**Переложенное родительство:** такое случается, если ребенка делают ответственным за благополучие родителя в противоположность ожидаемому, когда родитель должен нести ответственность за счастье своего ребенка. К формам поведения, которые сигнализируют о подобной жизненной позиции, относятся такие заявления: «Если бы ты меня любил, ты бы...», «Я люблю тебя, когда ты...», «Ты не хочешь, чтобы я тебя любил?», «Ты радуешь меня, когда...», «Мне не нравится, когда ты меня разочаровываешь», «Ты когда-нибудь начнешь делать то, что я тебе говорю?»

**Сияние в отраженных лучах славы ребенка:** такой родитель требует от ребенка, чтобы он делал то, что ему велют, и стал таким, каким его хотят видеть. Например, ребенок должен добиваться результатов в спорте, лучше всех успевать в школе и демонстрировать другие таланты. Он обязан преуспевать, иначе родитель будет недоволен. При этом к желаниям самого ребенка отец или мать относятся с безразличием или игнорируют их.

**Нетерпимость к ценностям и потребностям ребенка:** родитель не может воспринимать ребенка как отдельную от него индивидуальность, а видит в нем только продолжение себя. Он не переносит несогласия и малейших намеков на критику, хочет всегда казаться идеальным и обвиняет ре-

бенка за любые несовершенства и ошибки.

**Эксплуатация других:** эта жизненная позиция также отражает неспособность воспринимать окружающих людей как отдельных, самобытных и целостных личностей. Другие выступают как средства к достижению благополучия родителя и мишени для эксплуатации. Это выражается в таких формах поведения, как несправедливое использование людей в своих целях, манипулирование и незаслуженное присваивание чужих успехов.

Возможно, пока вы читали эти определения и думали о своем отце или матери, вы поняли, что ему или ей свойственны одни черты и не свойственны другие. Если вы пришли к выводу, что в поведении вашего родителя прослеживается несколько характеристик нарциссизма, то, продолжив чтение, вы поймете, под каким влиянием находились в период взросления и с какими последствиями остались сегодня. Далее приведены описания разных типов эгоцентричных родителей, и в этом списке вы, возможно, найдете тот, который подходит под поведение и жизненную позицию вашего отца или матери. При этом нельзя забывать, что описания и категории – это не бескомпромиссные или единственно верные суждения. Мы используем их для удобства дальнейшего анализа.

## **Ребенок, который перенял родительские обязанности**

Эгоцентричные родители из этой категории обладают многими из приведенных выше характеристик. Кроме того, у них сознательно или подсознательно формируются ожидания, что ребенок, именно ребенок, должен отвечать за родительское благополучие, а никак не наоборот. Те дети, которые воспитывались в таких условиях, знакомы со следующими ощущениями:

- Уже повзрослевший ребенок до сих пор живет в качестве продолжения своего родителя.
- Ребенок остается под родительским контролем даже после того, как вырастает.
- Ребенок обязан постоянно соответствовать ожиданиям родителя, даже если он уже взрослый человек со своими потребностями и желаниями.
- Ребенок обязан предвидеть все потребности и желания родителя и усердно трудиться ради их удовлетворения.
- Ребенок должен постоянно проявлять внимание к отцу или матери и выражать свое восхищение ими.
- Ожидается, что ребенок пожертвует своей жизнью и счастьем, чтобы заботиться о родителе.
- Ребенок обязан соперничать отцу или матери и не ждать ответного участия.

- Ребенок никогда не должен совершать ошибки или проявлять недальновидность, потому что это плохо отражается на родителе.

- Ребенок должен в любой момент бросить все свои дела, если того захочет родитель.

- Ребенку навсегда запрещается проявлять независимость или самодостаточность.

Дети эгоцентричных родителей, с рождения окруженные таким поведением и отношением, не получают разрешения отделиться и стать индивидуальностью, хотя имеют на это полное право. Это обстоятельство оказывает отрицательное влияние на их взрослую жизнь. Прочитайте список ниже и подумайте, какие мысли, чувства и взгляды соответствуют вашему сегодняшнему состоянию:

- Вам тяжело построить гармоничные, серьезные, крепкие отношения?

- Вам тяжело определить, когда другие пытаются вами манипулировать и заставляют делать что-то не в ваших интересах?

- Вам тяжело проживать все многообразие эмоций?

- Вас ошеломляют чужие эмоции и вы никак не можете их отпустить?

- Вы запутываетесь в чужих эмоциях?

- Вы склонны принимать чужие замечания и поступки на свой счет?

- Вам тяжело контролировать негативные чувства, такие как гнев и обида?
- Вы все время на взводе и переживаете о том, как угодить другим?
- Вам тяжело принимать решения из страха совершить ошибку?
- Вас удивляет, почему другим достается больше счастья и удовольствий, чем вам?

Если вам близко многое из перечисленного, значит, вы столкнулись с долговременными негативными последствиями жизни с деструктивным родителем-нарциссом. Возможно, ваши сегодняшние поступки, чувства и отношения отражают то, как вы должны были поступать и как необходимо было выстраивать общение со своим эгоцентричным отцом или матерью.

## **Последствия переложеного родительства**

Ниже приведены примеры того, как перекладывание родительских обязанностей влияет на эмоциональную восприимчивость повзрослевшего ребенка. По ходу чтения постарайтесь оценить, как часто и с какой интенсивностью вы испытываете состояния из предложенного списка.

Одно из наиболее неприятных и устойчивых последствий подмены понятий родительства заключается в острой эмо-

циональной восприимчивости. Эмоциональная восприимчивость – это склонность «подхватывать» чувства других (обычно негативные), вбирать их в себя и позже страдать от неспособности с легкостью их отпустить. У вас не до конца сформировались крепкие психологические границы в период взросления, поэтому вы не умеете отсеивать чужие эмоции и выбирать, какие вы готовы принять, а какие лучше оставить при себе. Для вас свойственны все или некоторые из следующих форм поведения?

- Постоянно наблюдать за другими, пытаюсь вычислить, что они чувствуют, чтобы вы смогли позаботиться о них, если им что-то нужно или они чем-то расстроены.
- Расстраиваться, когда другим плохо, а потом страдать от невозможности отпустить эти ощущения.
- Чувствовать, что вам все время требуется симпатия и одобрение других.
- Брать на себя ответственность за чужое благополучие и эмоциональное состояние, даже если речь идет о независимом взрослом человеке, который сам в состоянии позаботиться о себе.
- Постоянно находиться на взводе, болеть душой, расстраиваться и быть не в состоянии отпустить эти чувства.
- Бояться любых признаков назревающего конфликта, даже если вы в него не вовлечены.
- Чувствовать позитив и счастье только в том случае, если окружающие чувствуют себя так же.

Если вы обнаружили, что многие из этих описаний вам подходят, то следующая тема поможет разобраться, что с вами происходит. Эмоциональная восприимчивость и ненадежность психологических границ могут усиливать переживание тревоги.

## **Две реакции на родительский деструктивный нарциссический паттерн**

В основном дети реагируют на ДНП родителя двумя способами: уступчивостью или бунтом. Реакция уступчивости заставляет ребенка стараться все сильнее и сильнее угодить родителю. Впоследствии такое поведение продолжается и во взрослой жизни, когда человек прилагают огромные усилия, чтобы угодить другим, и беспокоится, если окружающие недовольны. Также эта реакция характеризуется судорожными поисками невербальных признаков страданий, желаний или потребностей, неспособностью удовлетвориться ничем, кроме совершенства, постоянным ощущением собственной неуместности и зависимостью от чужого одобрения.

Реакция бунта проявляется, когда ребенок не пытается угодить родителю, так как понимает, что удовлетворить его невозможно. Дальнейшее поведение ребенка выражает, что его совершенно не заботит мнение других о нем. Такие де-

ти не стараются разгадать чужие чувства и потребности, они держатся от окружающих на расстоянии и выбирают позицию самозащиты. Это, в свою очередь, не позволяет ребенку легко доверять другим и идет наперекор желанию построить серьезные, гармоничные отношения.

## Типы эгоцентричных родителей

Существует множество эгоцентричных вариантов поведения и жизненных позиций, и бывает сложно разобраться с ними, когда вашему родителю свойственны одни и не свойственны другие. Чтобы облегчить последующий разговор, мы разделим поглощенных собой родителей на четыре типа: нуждающийся, вспыльчивый, вероломный и демонстративный. Каждый тип сопровождается базовым определением, списком вариантов поведения и вероятными реакциями уступчивого и бунтующего ребенка.

**Нуждающийся:** нуждающийся нарциссичный родитель со стороны кажется очень заботливым и заинтересованным. Обычно он внимателен, старается предвосхитить любую потребность и страшно беспокоится о том, чтобы получить похвалу окружающих. В частности, именно эта потребность в признании красноречиво указывает на эгоцентризм. Отец или мать ждут внимания, благодарности и одобрения за любой родительский акт как от ребенка, так и со стороны. Ро-

датель не заботится о ребенке альтруистически – подразумевается, что ребенок будет «платить» за заботу эмоциональной валютой. Любые намеки на то, что родительские старания не принимают и не ценят, – например, когда подрастающий малыш начинает демонстрировать зачатки независимости, – вызывают у родителя неудовольствие и желание контролировать ребенка (может выражаться в форме гиперопеки, например). Родитель сделает все необходимое, чтобы показать окружающим, как тяжело он трудится, чем жертвует и как сильно заботится, – и все это ради того, чтобы о нем не посмели забыть.

Поведение и жизненная позиция, указывающие на нуждающегося эгоцентричного отца или мать, – это «прилипчивость», чрезмерная забота и склонность постоянно опекать. Такие родители делают целое событие из принесенных, по их мнению, личных жертв, часто жалуются на все подряд и беспокоятся, если остаются в одиночестве. Они пристают к ребенку, чтобы знать каждую его мысль, чувство и затею, никогда не забывают обиды, их очень легко задеть, так как они особенно чувствительны к критике. Такие родители не умеют сопереживать, но могут казаться участливыми.

**Вспыльчивый:** вспыльчивые эгоцентричные родители очень требовательны и ожидают немедленного и точного исполнения своих запросов, даже если они не говорят о своих потребностях. Подразумевается, что другие должны «совер-

шать верные поступки» и всегда все «делать правильно» без каких-либо точных объяснений, что же это «правильно» значит. Также родитель такого типа очень обидчив, остро чувствует неодобрение, критику и находит обвинения практически во всем, что другие говорят или делают, даже если ничего подобного не имелось в виду. В результате ребенок всегда находится в напряжении рядом с отцом или матерью, осторожно подбирает слова и тщательно обдумывает поступки, постоянно пытаясь «делать правильно», либо отстраняется физически и эмоционально.

К вариантам поведения и взглядам такого родителя относятся постоянное неудовлетворение, критический настрой по отношению к другим и придирчивость – все должно быть сделано так, как хочет родитель, все должно соответствовать его стандартам. Отец или мать требуют совершенства, обвиняют ребенка и остальных людей в своем дискомфорте, отпускают уничижительные комментарии в адрес окружающих, легко обижаются на предполагаемую критику.

**Вероломный:** вероломные эгоцентричные родители всегда стараются выйти победителями, оказаться на первом месте, продемонстрировать свое превосходство над другими и внушить окружающим, что те находятся на ступени ниже. Это проявляется практически во всех аспектах жизни, в том числе в общении с детьми. Такие родители готовы лгать, обманывать, искажать факты и запутывать логику повествова-

ния ради достижения своих целей. Им кажется вполне справедливым манипулировать другими и эксплуатировать их, в том числе когда дело касается собственных детей. Отец или мать такого типа способны предугадывать чужие потребности и эмоциональные состояния и использовать эти знания для манипулирования и эксплуатации. Жизнь с такими родителями накладывает отпечаток на повзрослевших детей – они становятся настороженными, постоянно анализируют чужие мотивы, имеют тенденцию вступать в отношения, где партнер будет заставлять их делать то, что не соответствует их желаниям и интересам.

Поведение и жизненная позиция, указывающие на вероломный эгоцентризм родителя, включают в себя манипуляции, желание выйти победителем любой ценой, готовность лгать, обманывать, запутывать и искажать факты, лишь бы получить желаемое – иногда просто чтобы посмотреть, можно ли обвести других вокруг пальца. Такие родители прибегают к принуждению, обольщению и заискиванию, чтобы добиться своего. Они используют окружающих в своих целях, недооценивают, ставят их ниже себя, мстят и всегда ищут возможности получить преимущество перед другими. Родители такого типа полагают, что остальные должны поступать в соответствии с их желаниями, что люди ничем друг от друга не отличаются, а потому надо просто первым заполучить свой кусок.

**Демонстративный:** демонстративного родителя можно описать как человека, который «всегда на сцене», «работает на публику» и «пускает пыль в глаза». В мире такого человека другим отводится подчинительная роль, которая должна поддерживать и подчеркивать родительское самовосприятие. Дети таких людей существуют только в качестве их продолжения, они нужны, чтобы преумножать и расширять сферы, где родитель может получить восхищение, внимание, выступить в выгодном свете и так далее. Ребенок не имеет права на неудачу. Когда ребенок преуспевает, его успех воспринимается как результат родительских усилий и содействия. Вследствие такого воспитания ребенок становится застенчивым, осторожным, он постоянно ищет внимания и восхищения или устраивает истерики, чтобы получить то же, что достается родителю.

К характеристикам, указывающим на любовь к эффектным выступлениям родителя-нарцисса, относятся эпатажное поведение и драматизм, постоянное хвастовство и бахвальство, склонность преувеличивать свои заслуги и недомогания. Родители такого типа неугомонны, перескакивают из одних отношений в другие, из одного проекта в другой и постоянно переходят к чему-то новому. Они тратят много сил на саморекламу, переоценивают свои способности, умения и таланты, они обижаются на других, если те заслуженно оказываются в центре внимания. Такие люди вторгаются в чужие психологические границы, не считаются с чужой соб-

ственностью и личным пространством и полагают, что они несут ответственность абсолютно за все.

## **Реакции детей на разные типы эгоцентричных родителей**

Существует два типа реакций детей на эгоцентричных родителей: *уступчивость* и *бунт*. Они прибегают к ним, чтобы защитить себя от еще более деструктивных аспектов родительского поведения. Теперь рассмотрим, как эти реакции проявляются в ответ на четыре типа нарциссизма.

### **Реакции детей на нуждающегося родителя**

**Уступчивая реакция:** ребенок, который отвечает уступкой на поведение нуждающегося эгоцентричного родителя, даже став взрослым, остается чрезмерно чувствительным к чужим потребностям. Его бессознательные реакции выражаются в стремлении отслеживать признаки малейшего напряжения в других, попытках вычислить неудовлетворенные потребности и «читать чужие мысли», чтобы придумать, как среагировать и как повести себя еще до появления просьбы. Став взрослыми, такие дети продолжают бояться и очень переживать по поводу разногласий и других форм конфликта, они склонны отодвигать свои личные потребности на второй план, чувствуют вину и стыд, когда другие разочарованы, и готовы делать то, чего им не хочется, лишь бы угодить окру-

жающим. В таком состоянии они падки на обольщения и легко впутываются в чужие переживания.

**Бунтующая реакция:** дети, которые отвечают бунтом на поведение нуждающегося родителя-нарцисса, даже став взрослыми, предпочитают держать остальных на расстоянии, отказываются от общения и совместных предприятий. Взрослые дети заикленных на себе родителей бывают нечувствительными и склонными игнорировать потребности других. Они открыто возражают окружающим, но затем уходят от конфликта. Они обижаются, когда другие пытаются их соблазнить или понуждать.

### **Реакции детей на вспыльчивого родителя**

**Уступчивая реакция:** когда уступчивые дети вспыльчивых эгоцентричных родителей вырастают, они изо всех сил стараются угодить другим и боятся конфликтов. Взрослые дети чаще становятся перфекционистами, но они чувствуют себя самозванцами, недостойными своих достижений, не могут принимать комплименты и не верят в них. И в детстве, и во взрослой жизни их охватывает стыд при малейшем намеке на критику или обвинения, они болезненно восприимчивы к издевательствам, стараются предугадывать события наперед и уступать.

**Бунтующая реакция:** дети, непокорно реагирующие на

вспыльчивого родителя, часто непослушные, дерзкие, демонстрируют чрезмерное защитное поведение в ответ на критические замечания. Это поведение сохраняется и во взрослой жизни. Для них лучшая защита – нападение, им не интересно угождать другим, они не признают и не принимают поддержку со стороны.

# 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.