

# ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

---

## АЛЕКСЕЙ СИМОНОВ

---

- ✓ ПОЧЕМУ РОДИТЕЛИ ТОКСИЧНЫ, ЧТО У НИХ ВНУТРИ
  - ✓ КАК ВЫЙТИ ИЗ СЕПАРАЦИОННОЙ ТРЕВОГИ
  - ✓ ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ГНЕВ БОРЕТСЯ С ВИНОЙ И СТЫДОМ
  - ✓ КАК ОТДЕЛЯТЬСЯ ОТ РОДИТЕЛЕЙ
- 

# ТОКСИЧНОЕ ДЕТСТВО

КАК ВОССТАНОВИТЬ  
СЕБЯ ДЛЯ  
СЧАСТЛИВОЙ  
ЖИЗНИ

---

- #СЕПАРАЦИЯ
- #ЛИЧНЫЕ\_ГРАНИЦЫ
- #ТРЕВОГА
- #ТОКСИЧНЫЕ\_РОДИТЕЛИ
- #ЗДОРОВЫЙ\_ГНЕВ



**Алексей Симонов**  
**Токсичное детство.**  
**Как восстановить себя**  
**для счастливой жизни**  
**Серия «Психология для жизни»**

<https://litres.ru/72001426>

*Токсичное детство: как восстановить себя для счастливой жизни:*

*ISBN 978-5-17-175061-9*

**Аннотация**

**Алексей Симонов**, опытный психоаналитик с десятилетним стажем, предлагает четкий план сепарации от травмирующего прошлого. Эта книга поможет вам освободиться от груза тревог, вины и токсичных семейных сценариев, мешающих жить полной жизнью. Многих из нас преследуют чувства беспомощности и бесцельности жизни, которые мешают сепарации и реализации своего потенциала. Не всем повезло вырасти в благополучной семье, но, когда мы становимся взрослыми, у нас есть возможность исцелить свою психику после травм детства, чтобы стать более цельными и свободными от внутренних конфликтов. Эта книга даст ответы на вопросы о том, почему родители были токсичными, как отделить себя от фигуры родителей и от их способа жить

и выстраивать отношения с миром.

Эта книга поможет вам:

- освободиться от бессознательных чувств тревоги, вины, стыда и беспомощности;
- совершать осознанные выборы с пользой для себя;
- сепарироваться от токсичных родителей и родственников;
- сформировать в своей психике пространство для любви к себе;
- обрести стабильное внутреннее «Я».

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие                       | 6  |
| Введение                          | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 18 |

**Алексей Симонов**  
**Токсичное детство:**  
**как восстановить себя**  
**для счастливой жизни**

© Симонов А., текст

© Савичева Е., предисловие

© ООО «Издательство АСТ»

# Предисловие

*Повинуясь своей внутренней логике, конфликт неизбежно дает о себе знать, особенно когда люди, наивно полагают, что могут его избежать.*

*Рене Жерар. Смех и опасность*

Потребность специалистов выходить из своей закрытой психологической практики к массовой аудитории – это визитка нашего времени. Все больше профессионалов пишут для широкой публики, извлекая из своего клинического опыта нужную для повседневной жизни человека полезную информацию. И это не случайность. Так работает социальный механизм оздоровления человеческой среды.

Человеческая среда – это среда нашей межличностной коммуникации – к этому аспекту жизни в первую очередь относится сфера общения с самим собой (самооценка, самочувствие, самопознание) и сфера взаимоотношений с другими из нашего ближнего и дальнего окружения.

От качества этого общения зависит качество нашей жизни. Человек, который не чуток к себе, не знает своих потребностей, не способен к рефлексии, игре и мечтаниям, вынужден и в праве ожидать, что кто-то извне даст ему подсказки или ответы на его жизненные ситуации.

Нормально чувствовать свои ограничения и искать того, кто поможет найти дорогу к себе. Психологи и психоанали-

тики – как раз те профессионалы, к которым по этому вопросу обращаются клиенты.

В последние десятилетия вопрос проблем в отношениях взрослых детей – мужчин и женщин старше 20 лет – с их родителями – матерью, отцом – или родственниками (бабушкой, дедушкой, братьями, сестрами) стал одним из самых частых запросов в практике психологов и психоаналитиков. При исследовании этих проблем был выявлен интересный феномен, который проявляется в области конфликта во взаимопонимании между поколениями «отцов и детей». Феномен получил название «токсичный родитель».

Предлагаемая книга рассказывает о работе с психологическими проблемами, а иногда – с травмами, характерными для взрослых, состоящих в отношениях с токсичными родителями. Авторский подход расширяет и углубляет понимание этого важного класса проблемных отношений, помогает разобраться в сложной динамике межличностного общения взрослого человека с теми, кто его родил, вырастил и воспитал.

Автор в содержании книги последовательно выстраивает дорогу в нескольких направлениях: во-первых, объясняет, как выглядят и в чем состоят токсичные отношения, что происходит со взрослым, который не может им противостоять; во-вторых, показывает на примерах разнообразие внешних, доступных наблюдению проявлений; и, в-третьих, объясняет сопровождающие их внутренние психические меха-

низмы, которые закрепляют «токсичность» коммуникации как единственно возможную, проясняет взаимосвязь с тревогой и такими чувствами, как стыд, вина, беспомощность.

Все, что кажется неизменным, становится колеей, в которой застревает жизненная история человека, и создается впечатление хождения по кругу, бессилия что-то изменить, отчаяния и неверия в свое будущее. Хорошая новость в том, что выход есть. И книга об этом.

Нужно будет потрудиться вчитаться и последовать за предложенной автором методологией изменений через процесс сепарации-индивидуации (отделение от слияния с родителем и признание самостоятельности). У вас будет достаточно хороший шанс – разглядеть проблему в себе, исследовать ее источники и формы и смело взяться за выполнение упражнений, цель которых вывести «застрявшего» в его свободное творческое пространство и найти достаточно интересные решения для детоксикации.

Детокс отношений – это не война. Важно признать, что у родителей есть причины быть собой, но выне **обязаны подыгрывать их сценарию, написанному для вашей жизни**, – признаком токсичных отношений всегда является отсутствие границ между Я и Другим.

Множество примеров из собственной психоаналитической практики автора дают хорошее подспорье для выработки навыка самопознания – **когда важно услышать себя, не отворачиваться от проблемы, пойти на встречу к**

**желанию понять источник конфликта, проникнуться идеей исцеления и начать действовать.** Инструментов предлагается много, скучно не будет.

И еще ценность книги, которую вы держите в руках, в том, что это профилактика токсичности в нас самих. Самое трудное для человека – видеть собственный негативный сценарий: взрослый, который страдает от своего токсичного родителя, не всегда может увидеть себя как токсичного для своего близкого человека или ребенка, ведь ты «желаешь ему только хорошего, точно знаешь, что ему нужно и как он должен поступать, чтобы все было хорошо». Феномен токсичности может быть основан как на деспотизме, так и на излишней, тревожной, душащей заботе как проявлениях отрицания или непризнания отдельности личности и собственных потребностей индивидуума, даже если он еще ребенок.

Книга актуальна в первую очередь для аудитории читателей, чьи интересы лежат в сфере изучения проблем взаимоотношений, для тех, кто интересуется современной психологией, которая прочно вошла в нашу повседневную жизнь и стала культурным явлением в области познания внутреннего мира человека и его социальной среды.

Приятного и полезного вам прочтения!

**Савичева Е. П.**, доктор психологии (Оксфордская образовательная сеть), психоаналитический психотерапевт, парный и групповой аналитик; групповой супервизор (IGA,

Лондон); супервизор ЕАРПП, ЕСРР (Vienna, Austria), супервизор групп-аналитик ЕАРПП, ЕСРР (Vienna, Austria)

# Введение

## ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Для тех, кто прошел в детстве семейное насилие и пытается справиться с этим тяжелым наследием:

- кто продолжает жить с токсичными родителями и хочет научиться выставлять границы с ними и другими людьми;
- кто физически отделился от них и пытается выставить внутренние границы с ними;
- кто начинает работать над собой и понял, что травмы, нанесенные токсичными родителями, влияют на психику, то есть чувства и эмоции, мысли, решения и поступки;
- кому мало поведенческих советов «делай то», «настраивайся на это», «относись к этому так-то», «найди в себе ресурс» и т. д. Такие поведенческие советы легко предлагать, но тяжело выполнять, когда нет сил и поддержки со стороны;
- кто еще не приступил к терапии, но для начала хотел бы без специалиста понять, что с ним происходит, хотя бы в общих чертах;
- у кого нет возможности работать с психотерапевтом или психоаналитиком по причине страхов, недостатка денег или любой другой, но есть желание начать работу самостоятельно-

но;

- кто уже работает со специалистом, но чувствует желание разбираться в собственных психических процессах дополнительно и с разных точек зрения.

## **ЗАЧЕМ ЕЩЕ ОДНА КНИГА ПРО ТОКСИЧНЫЕ ОТНОШЕНИЯ**

Эта книга восполняет дефицит литературы, которая бы простыми словами объясняла то, что происходит в психике взрослых людей, прошедших насильственное детство и пытающихся выйти из нездоровых отношений. Есть хорошие книги Алис Миллер, Сьюзан Форвард<sup>1</sup> и других специалистов, которые дают отличные рекомендации по работе с собой, по выходу из ненормальных отношений с родителями, родственниками, коллегами и другими токсичными людьми. Но довольно редко в таких книгах встречаются подробные ответы на вопросы:

- «Почему страшно проявить свою волю для охраны своих интересов?»
- «Что делать со стыдом, когда я говорю о своем мнении?»

---

<sup>1</sup> В последние годы на русский язык переведено немало книг о токсичных отношениях, например: Миллер А. Тело не врет. Как детские психологические травмы отражаются на нашем здоровье. – М.: Эксмо, 2021; Форвард С. Эмоциональный шантаж. Не позволяйте использовать любовь как оружие против вас. – М.: Бомбора, 2022; Форвард С., Фрейзер Д. Безразличные матери. Исцеление от ран родительской нелюбви. – СПб.: Питер, 2021.

- «Как справиться с жалостью к родителям, когда они навязчиво требуют постоянной значительной помощи и не терпят отказа?»

В терапии с клиентами, прошедшими токсичное детство и преодолевающими его последствия, есть одна особенность. Помимо поддержки и восстановления от травм, работа периодически сопровождается **разъяснениями**, цель которых – помочь человеку осознать, что с ним происходит, какие процессы протекают в его психике и какие есть возможности для выхода из кризисов. Например, один из частых вопросов, которые задают на сессиях, связан с чувством вины: «Что делать, если ее очень много?» Обсуждение помогает клиентам увидеть происхождение вины и как она влияет на жизнь и отношения. Такие прояснения часто приносят клиентам облегчение, потому что ясность в таких вопросах дает почву под ногами.

Еще одна проблема, которая существует уже много лет, заключается в том, что психологи часто предлагают серьезные, если не радикальные, *поведенческие советы* без предоставления соответствующей помощи, которая необходима при следовании таким советам. Дело в том, что для осуществления серьезных шагов человеку нередко нужна психологическая поддержка другого человека, потому что «Я» клиента, прошедшего детское насилие, встречается с сильным внутренним сопротивлением в виде неприятных чувств, для работы с которыми у многих людей нет ни сил,

ни понимания. Многие поведенческие советы, например, не общаться с токсичной матерью или съехать от родителей, для большого количества взрослых людей из абьюзивных семей либо выполнимы с огромным трудом, либо на определенном периоде времени по ряду причин не выполнимы совсем. Для этого они не обладают достаточно интегрированным (устойчивым) «Я» и достаточной эмоциональной саморегуляцией, многие находятся в «пограничном» (пред-психотическом) состоянии, не имеют постоянного личного пространства и т. д. В результате многие люди, пытаясь следовать поведенческим советам в стиле «не будь жертвой», «отпусти детские травмы», «разводись с мужем-абьюзером» или «выставляй жесткие границы», ожидаемо не справляются с ними и впадают в уныние, после чего многие отказываются от психологической работы с собой и теряют, как мне кажется, многое. Но дело не в людях, а в психологах, огульно раздающих радикальные поведенческие советы и не поясняющих, каких усилий это требует и что можно самостоятельно делать на этом пути.

Психоанализ – это прекрасный способ научиться жить с последствиями травм детства, наверное, самый эффективный из имеющихся, потому что он основан не столько на знаниях, сколько на личных отношениях специалиста и клиента. Но многие люди не могут себе это позволить по ряду причин (страхи, недоверие, финансовое состояние, прошлый негативный опыт работы с психологами, сопротивле-

ние членов семьи и т. д.). И это вовсе не значит, что выхода нет.

Основываясь на личной практике, опыте коллег и профессиональной литературе, я уверен, что людям можно помогать с помощью информации, давая не только поведенческие советы, но и объясняя простым языком происходящее в их психике. Достаточно говорить о феноменах глубинной психологии обычными словами, но без излишнего упрощения. Еще вначале своей карьеры, будучи начинающим специалистом, я обнаружил, что клиенты достаточно быстро понимают сложные феномены, например, «проективная идентификация» или «перенос», если подобрать нужные слова и сказать их на сессии в удачное время. *Правда часто воспринимается людьми быстро, глубоко и при этом без профанации, производя стимулирующий эффект в психике.* Клиенты начинают пользоваться аналитическим языком, создавая вместе со специалистом новый личный язык для понимания себя, расширяя понимание стандартных терминов и наполняя их своим опытом. Термины становятся «смысловыми лагунами» жизненного опыта, заполняемыми открытиями, инсайтами, воспоминаниями и сновидениями. Живой язык психоанализа воплощается в индивидуальных историях клиентов, каждый раз по-новому. Подобная работа – это интересный творческий вызов, с которым сталкиваются многие специалисты, и почему бы не попробовать сделать это в виде книги? Поэтому я постарался говорить о токсичных родите-

лях и их детях простым языком без чрезмерного упрощения и профанации.

Надеюсь, я помогу тем, кто по тем или иным причинам не может позволить себе терапию или психоанализ, но может самостоятельно, в своем темпе заниматься самоанализом и самотерапией. В качестве пробных экспериментов я писал с 2019 года заметки на сайте Psychologies.ru, в соцсетях и в своем телеграм-канале «Психологический деТокс». Опыт оказался востребованным, читатели отвечали мне, и через некоторое время я решил объединить заметки в книгу.

## **О ЧЕМ ЭТА КНИГА**

Во-первых, о том, что такое токсичность и кто такие токсичные родители, а также как их токсичность проявляется при общении с детьми. В книге даны примеры различных ситуаций, сценариев и видов семейного насилия, взятые из моей практики (на них получены клиентские разрешения к публикации).

Во-вторых, о том, как отделяться от токсичных родителей внутренне и внешне, а также залечивать травмы детства. О том, какие чувства сопровождают сепарацию и начало своей жизни без симбиоза с токсичными родителями и родственниками.

В-третьих, в книгу включены практические советы и упражнения для самотерапии. Такие главы помечены знач-

КОМ «звездочка» (★).

# 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.