

ТРЕЙСИ С. ХАТЧИНСОН

*Взрослые  
дети*

КОНФЛИКТНЫХ  
РОДИТЕЛЕЙ:

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ  
ОТ ПРОШЛОГО,  
ИСЦЕЛИТЬ БОЛЬ ОТ ТРАВМЫ  
ТОКСИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ  
И ОБРЕСТИ УСТОЙЧИВУЮ  
ЛЮБОВЬ К СЕБЕ



Трейси С. Хатчинсон

**Взрослые дети конфликтных  
родителей. Как освободиться  
от прошлого, исцелить боль от  
травмы токсичных отношений и  
обрести устойчивую любовь к себе**

ИГ "Весь"

2025

УДК 159.9  
ББК 88.4

**Хатчинсон Т.**

Взрослые дети конфликтных родителей. Как освободиться от прошлого, исцелить боль от травмы токсичных отношений и обрести устойчивую любовь к себе / Т. Хатчинсон — ИГ "Весь", 2025

ISBN 978-5-9573-6603-4

Жить с непредсказуемым родителем — значит постоянно чувствовать себя как на минном поле, где за моментами нежности неизбежно следуют вспышки гнева, критика или холодное молчание, и наоборот. Многие выросшие в таких обстоятельствах дети, уже будучи взрослыми, годами несут этот груз, считая тревогу и чувство вины личной особенностью, частью характера, а не результатом жизни в атмосфере постоянного напряжения. Чаще всего такие дети привыкли оправдывать тех, кто должен был стать опорой, даже если родители раз за разом разрушали или расшатывали уверенность ребенка в себе. Эта книга — руководство для тех, кто устал страдать молча и хочет наконец разобраться, что на самом деле происходило в семье. Автор объясняет природу высококонфликтного поведения и предлагает конкретные способы освобождения от старых сценариев. Это путь от попыток «заслужить» любовь к подлинному самоуважению и внутреннему спокойствию. Здесь вы найдете инструменты, чтобы перестать быть заложником чужих эмоций. Пришло время признать: вы прошли через суровые испытания, но это больше не должно определять ваше будущее.

УДК 159.9  
ББК 88.4

ISBN 978-5-9573-6603-4

© Хатчинсон Т., 2025

© ИГ "Весь", 2025

## Содержание

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение                                                                      | 9  |
| Тихая эпидемия скрытой проблемы: травма отношений                             | 11 |
| Ваш путь к исцелению: как пользоваться этой книгой                            | 13 |
| Глава 1. Выход из темноты. Понимание родителя с высоким уровнем конфликтности | 15 |
| Поведение родителей с высоким уровнем конфликтности                           | 16 |
| Вы не одни: насколько это распространено?                                     | 19 |
| Явный и скрытый высокий уровень конфликтности                                 | 20 |
| Ваш опыт общения с высококонфликтным родителем                                | 21 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                             | 22 |

# Трейси С. Хатчинсон

## Взрослые дети конфликтных родителей: как освободиться от прошлого, исцелить боль от травмы токсичных отношений и обрести устойчивую любовь к себе

© 2025 by Tracy S. Hutchinson

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. АО «Издательская группа „Весь“», 2026

Перевод с английского языка *Энергии Покоя*

Дизайн обложки и внутреннее оформление *Виолетты Колосковой*

\* \* \*

В этой своевременной и интерактивной книге Трейси С. Хатчинсон опирается на свой богатый клинический опыт, чтобы бережно провести читателя через процесс осмысления травм, нанесенных высококонфликтными родителями. Взрослые дети, пережившие подобный опыт, наконец почувствуют себя услышанными и понятыми. Размышляя о прошлом, они освоят стратегии осознанности, обретут надежду и путь к исцелению. Эту книгу стоит прочесть каждому: она бальзам для души и дорожная карта к новым отношениям с самим собой и близкими.

**Дженнифер Фостер, кандидат наук**, доцент кафедры подготовки консультантов в Университете Западного Мичигана, лицензированный психолог-консультант

Трейси С. Хатчинсон написала незаменимое руководство для тех, кто столкнулся с деструктивным поведением высококонфликтных родителей. Читатели узнают себя в ее словах, полных участия и глубоких инсайтов. Автор исследует, каково это – расти в такой семье, как это влияет на ментальное здоровье и что можно сделать для выздоровления. Книга наполнена практическими упражнениями и вопросами для дневника – это мощный инструмент для проработки и навигации в сложных семейных отношениях.

**Бетси Холмберг, кандидат наук**, автор книги «Недобрый ум» (*Unkind Mind*)

Вы с детства боретесь с чувствами вины, стыда и трудностями в отношениях? Важная книга Трейси С. Хатчинсон поможет распознать тонкие, но разрушительные признаки воспитания высококонфликтным родителем. Особого внимания заслуживает глубокий разбор темы «разрыва и восстановления» связи; я, как психотерапевт с десятилетним стажем, уже использую эти наработки, чтобы помогать клиентам исцеляться от детских эмоциональных травм. Эту работу следует включить в список обязательного чтения для всех психотерапевтов.

**Тамара Дж. Грин, лицензированный клинический социальный работник**, эксперт по вопросам любви и отношений

Трейси С. Хатчинсон предлагает долгожданное пособие для тех, кто страдает от конфликтных отношений с родителями и родственниками. Живой язык без лишнего академизма, четкие примеры и уверенные рекомендации сделают эту книгу вехой в психологической литературе.

ратуре. Это абсолютный *must-read* как для терапевтов, так и для пациентов – для всех, кого коснулась тема семейных травм.

**Луис Гомес, кандидат наук**, ученый-практик и консультант (Вашингтон); эксперт международного класса по подготовке терапевтов и работе с людьми с ограниченными возможностями

Как терапевт, работающий с жертвами травматичных и абьюзивных семей, и как человек, сам прошедший через это, я рада появлению книги Трейси С. Хатчинсон в нашем профессиональном сообществе. Те из нас, кто жил с высококонфликтными родителями, часто чувствуют себя изолированными и непонятыми. Эта книга создает пространство поддержки для работы с этой уникальной областью травмы. Исцеление без правильной помощи может пугать, поэтому данная работа жизненно необходима!

**Кейтлин Гиллис, лицензированный клинический социальный работник**, психотерапевт, автор книг «Исцеление от родительской заброшенности» (*Healing from Parental Abandonment and Neglect*) и «Разорвать порочный круг» (*Breaking the Cycle*)

Новаторская работа Трейси С. Хатчинсон проливает свет на часто игнорируемую сферу боли – жизнь с высококонфликтным родителем. Автор помогает найти здоровый способ взаимодействия в нездоровых обстоятельствах. Опираясь на проверенные техники нарративной, когнитивно-поведенческой (КПТ) и диалектической поведенческой терапии (ДПТ), она предлагает духовное решение, направленное на посттравматический рост.

**Марк Э. Янг, кандидат наук**, почетный профессор Университета Центральной Флориды, сооснователь Центра изучения брака и семьи Университета Центральной Флориды, автор пяти книг, включая бестселлеры «Искусство помогать» (*Learning the Art of Helping*), «Психологическая помощь сегодня» (*Counseling Today*) и «Психологическая помощь и терапия для пар» (*Counseling and Therapy for Couples*)

«Взрослые дети конфликтных родителей» – бесценный ресурс для всех, кто хочет понять свое прошлое и оставить травмы позади! Трейси С. Хатчинсон создала участливое руководство, которое точно передает сложность семейной динамики и дает практические инструменты для выстраивания границ и проживания тяжелых эмоций. Эта книга даст вам поддержку и силы, чтобы изменить свою жизнь.

**Шэрон Мартин, лицензированный клинический социальный работник**, психотерапевт, автор книг «Сепарация от родителей» (*Cutting Ties with Your Parents*) и «Сила личных границ» (*The Better Boundaries Workbook*)

Для тех, кто несет на плечах груз болезненного детства, эта книга – спасательный круг. Автор предлагает не просто сочувствие, а четкий, вдохновляющий путь вперед. Это больше чем исцеление – это карта к самоактуализации.

**Моника Леппма, кандидат наук, лицензированный консультант по психологическому здоровью**, клинический супервизор Городского университета Сиятла

Трейси С. Хатчинсон безупречно передает эмоциональную сложность опыта тех, кто рос с высококонфликтным родителем. Она точно описывает, как ложное чувство предательства мешает нам говорить о пережитом, и дарит читателю физическое ощущение освобождения. Нет ничего сильнее, чем осознание того, что кто-то наконец увидел и понял ваш внутренний мир, который вы так долго скрывали.

**Лорен Деннелли, кандидат наук, лицензированный клинический социальный работник,** автор книги «Почему вам так и не дали побыть ребенком» (*Why You Never Got to Be a Kid*)

Если вы изранены болезненными отношениями с родителем и не знаете, с чего начать, эта книга – ключ к спасению. Опираясь на многолетний опыт работы, Трейси С. Хатчинсон мягко ведет вас сквозь туман смятения и скорби к эмоциональной ясности и свободе исцеляться на ваших собственных условиях.

**Эмбер Поуп, кандидат наук, лицензированный профессиональный консультант, лицензированный консультант по психологическому здоровью,** доцент кафедры подготовки консультантов в Школе образования Вильгельма и Марии

## Введение

*Анджело, твоя неизменная поддержка и любовь так много значат для меня.*



Скорее всего, вы читаете эти строки, потому что название книги нашло отклик в вашей душе и вы подозреваете, что являетесь взрослым ребенком родителя с высоким уровнем конфликтности. У вас есть родитель, с которым вы постоянно оказываетесь втянуты в ненужные конфликты, и эта непрекращающаяся борьба причиняет вам огромную боль на протяжении всей жизни. В детстве или уже во взрослом возрасте вы могли ощущать, что с ним невозможно иметь дело, что он разрушительно влияет на ваши чувства и даже на саму вашу личность, хотя вы изо всех сил старались просто принять его таким, какой он есть.

А возможно, его уже нет в живых, но вас по-прежнему преследуют противоречивые или тяжелые воспоминания. Может быть, вы подозревали, что ваш родитель – нарцисс; возможно, вы ребенок алкоголика или человека с зависимостью, а может, вы и сами не понимаете, в чем именно проблема, но его поведение причиняет вам серьезные страдания. Одно можно сказать точно: постоянные конфликты с родителем и бесконечная драма, сопровождавшая вас всю жизнь, болезненны. Вы чувствуете боль, растерянность, внутренний разлад и хотите получить помощь, чтобы научиться взаимодействовать с родителем с высоким уровнем конфликтности и наконец начать исцеляться.

Возможно, вы отдалились от него или даже полностью прекратили общение, но вас терзают противоречивые чувства: вина, грусть, ощущение одиночества. А может быть, отношения продолжаются, но родитель буквально сводит вас с ума. Многие люди обращаются к психотерапии из-за тревоги, депрессии или низкой самооценки и лишь со временем обнаруживают

более глубокую, ранее не осознанную причину своих страданий: последствия жизни с родителем с высоким уровнем конфликтности.

Ситуацию усложняет еще и то, что нам с детства внушают: отношения с родителями – это на всю жизнь. Сама идея семьи предполагает, что родители должны защищать нас от внешнего мира, когда становится трудно, дарить безопасное убежище, где можно залечить раны, почувствовать любовь и поддержку. И болезненно разочаровывает, когда те, к кому мы должны обращаться за утешением, поддержкой и уверенностью, оказываются теми самыми людьми, которые снова и снова причиняют нам больше боли, чем оказывают помощи. Источник конфликта находится не снаружи, а внутри самой семейной системы.

Возможно, вы приняли решение держаться на расстоянии или родителя уже нет в живых, но последствия токсичных и сложных отношений по-прежнему дают о себе знать. Одно несомненно: вы ищете и понимания, и исцеления.



## Тихая эпидемия скрытой проблемы: травма отношений

Если вы читаете эту книгу, значит, вы уже поняли: в том, как ваш родитель выстраивает отношения с вами, есть нечто по сути неправильное, ненормальное. Его поведение ощущается как токсичное и крайне эгоистичное. Вы могли привыкнуть к по-настоящему разрушительным проявлениям и начать их оправдывать или преуменьшать – просто потому, что слишком долго с ними живете. Это типично для взрослых детей родителей с высоким уровнем конфликтности.

Например, вы можете снова и снова становиться объектом токсичного насилия в отношениях: словесных нападков, бесконечной критики, молчаливых наказаний, капризного или мелочно-обидчивого поведения, травли, финансового давления, эмоциональных американских горок, отношений по принципу «то вместе, то врозь» или ситуаций, когда других членов семьи настраивают против вас. И что еще больше сбивает с толку – временами эти ядовитые эпизоды переплетаются с периодами менее разрушительного поведения, когда родитель словно старается быть лучше.

Чтобы удержать вас в цикле насилия, он может временами быть заботливым, ласковым, веселым, предлагать финансовую помощь. Вы видите, что родитель «не совсем плохой», и рационализировать хорошие моменты – но в итоге это идет вам во вред. За такими вспышками «любовных бомбардировок» неизбежно следует новый токсичный взрыв, после которого вас могут проигнорировать, вычеркнуть из жизни на неизвестный период. Единственное, что можно предсказать наверняка с родителем с высоким уровнем конфликтности, – это непредсказуемость. Вы всегда чувствуете: впереди новые бури и новые драмы, а внутри остаются смятение, растерянность и усталость.

Вы когда-нибудь задумывались, не ваша ли это вина? Сомневались ли в собственной вменяемости, решениях, чувствах? Жизнь рядом с токсичным членом семьи, особенно с родителем с высоким уровнем конфликтности, может привести к тревоге, депрессии и заниженной самооценке. Часто чувства вытесняются из осознания и проявляются в поведении – это расстройства пищевого поведения, злоупотребление алкоголем или наркотиками, импульсивные поступки вроде чрезмерных трат, выбор токсичных партнеров или друзей. Возможно, вам внушили ощущение, что вы «недостаточно хороши», «недостойны» или «нелюбимы». Вы можете бороться с низкой самооценкой, эмоциональным одиночеством, неумением отстаивать себя, разрушительным чувством вины и трудностями в выстраивании здоровых границ. Общение с родителем с высоким уровнем конфликтности чаще всего истощает вас, хотя временами все может казаться «нормальным» или даже «полезным» для вас.

К сожалению, постоянные потрясения и драма в таких отношениях подпитывают скрытую и разрушительную эпидемию – травму отношений. Взрослые дети часто испытывают вину и ощущение предательства, если признаются друзьям или даже психотерапевту в том, что на самом деле происходит. Это чувство лояльности усиливает изоляцию и заставляет страдать в молчании.

Взяв в руки эту книгу, вы уже начинаете противостоять наследию травмы отношений. Этот психологический вред может затрагивать не только психическое, но и физическое и духовное здоровье, а также общее эмоциональное благополучие. К сожалению, масштабная проблема насилия в отношениях со стороны родителей с высоким уровнем конфликтности часто остается незамеченной, несмотря на ее разрушительные последствия для взрослых детей. И все же надежда есть!



## **Ваш путь к исцелению: как пользоваться этой книгой**

Эта книга станет для вас своего рода картой на пути к исцелению. В ней вы найдете конкретные инструменты и способы эмоциональной проработки, которые помогут вам как взрослому ребенку родителя с высоким уровнем конфликтности. Ее задача – пролить свет на происходящее, повысить уровень осознанности и наметить дорогу к внутреннему исцелению и восстановлению для тех, кто вырос в семье с таким родителем.

Как преподаватель, супервизор и психотерапевт, я заметила, что академическая подготовка и профессиональные учебники для специалистов нередко непреднамеренно искажают реальную распространенность этой проблемы. В результате и клиенты, и сами терапевты остаются в неведении. Но есть и хорошие новости. Эта книга поможет вам начать путь «разучивания» того, чему вы были научены, и принесет свет туда, где прежде были боль и тьма. Вы можете исцелиться, и с вами изначально все в порядке – вы совершенны такие, какие вы есть. Я знаю, что эта книга поможет вам распознать влияние родителя с высоким уровнем конфликтности, научиться справляться с этим и постепенно исцелиться от последствий. Хотя книга адресована прежде всего взрослым детям таких родителей, она также поможет вам распознавать и выстраивать отношения с другими высококонфликтными членами семьи.

Книга состоит из трех частей. В первых трех главах рассматривается, как понять родителей с высоким уровнем конфликтности и распознать типичные проблемы, с которыми сталкиваются люди, выросшие в эмоционально обесценивающей среде. Следующие две главы посвящены тому, как выстраивать отношения с такими родителями – если вы примете решение это сделать. Заключительные четыре главы сосредоточены на том, как исцелиться от последствий жизни с родителями с высоким уровнем конфликтности.

Исцеление травмы отношений, как и любой другой травмы, наиболее эффективно при комплексном подходе, учитывающем связь разума и тела. В книге представлены доказательные методы, которые я применяю в работе со своими клиентами, включая упражнения на основе когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), диалектической поведенческой терапии (ДПТ) и практик осознанности. Также в нее включены телесно-ориентированные упражнения, способствующие восстановлению, поскольку исследования подтверждают, что травма «сохраняется» в теле. Кроме того, в книге вы найдете духовно-ориентированные практики, которые помогут изменить взгляд на происходящее и на ваш собственный жизненный опыт. Эти методы помогут вам продвинуться к исцелению, развить любовь к себе, а также освободиться от прошлого.

Процесс исцеления может поднимать сильные, порой кажушиеся невыносимыми чувства. Читая книгу, постарайтесь быть бережными к себе и делайте паузы, чтобы «заземлиться» и восстановить внутренний баланс. Я рекомендую держать под рукой дневник, где вы сможете подробнее выполнять предложенные упражнения. Записывайте мысли и чувства, которые возникают у вас в процессе чтения, – это приносит эмоциональное облегчение и является важной частью исцеления. Двигайтесь в своем темпе и, если в какой-то момент материал покажется вам слишком тяжелым, отложите чтение и вернитесь к нему позже, после того как позаботитесь о себе: примите расслабляющую ванну с солью, обратитесь за поддержкой к близким людям или просто займетесь тем, что приносит вам радость.

То, через что вам пришлось пройти, причинило много боли и создало немало трудностей в вашей жизни. Но именно через эти испытания вы можете раскрыть свой наивысший потенциал. Моя цель – помочь вам освободиться от травмы отношений, которая сковывала вас, и принести свет и исцеление туда, где прежде были тьма и страдание. Эта книга поможет вам почувствовать облегчение и понять, что то, о чем вы молчали или что хранили в тайне, важно и заслуживает признания. Я надеюсь, что она поможет вам постепенно собрать воедино фраг-

менты этой мозаики и обрести подлинную любовь к себе, самоуважение и свободу – для всех частей вашей личности.

## Глава 1. Выход из темноты. Понимание родителя с высоким уровнем конфликтности

*Я только сейчас понял, что оба моих родителя – нарциссы, а мне уже 39 лет. Мне нужна помощь.*



Когда вы осознали масштаб ущерба, причиненного поведением вашего родителя? Часто дети родителей с высоким уровнем конфликтности настолько привыкают к постоянным ссорам, драмам и насилию, что начинают считать это нормой. К сожалению, многие взрослые дети таких родителей так и не осознают всей глубины нанесенного вреда. Они продолжают оставаться «в темноте» и страдать от травмы отношений. Чувство вины, отрицание, лояльность и стремление защитить родителя мешают настоящему исцелению.

Сам факт того, что вы читаете эту книгу, – уже свидетельство вашего желания исцелиться. Эта глава – первый шаг. Мы рассмотрим поведение родителей с высоким уровнем конфликтности и типичные динамики в их отношениях с детьми.



## **Поведение родителей с высоким уровнем конфликтности**

Как проявляется конфликтное поведение? Казалось бы, все очевидно. Даже если вы интуитивно очень хорошо чувствуете, как именно ведет себя ваш родитель, потому что это причиняет вам боль, важно понять общие закономерности. Речь идет о том, как и почему действует родитель, как решает проблемы, почему склонен к циклам драмы и каким образом выстраивает разрушительную коммуникацию.

### **Трещины, которые не склеить**

Родители с высоким уровнем конфликтности заряжаются от ссор и эмоциональной драмы, поэтому в их отношениях почти всегда присутствуют ссоры и деструктивные способы общения. Это существенно отличается от здоровых отношений.

В любых здоровых отношениях бывают разрывы, то есть конфликты. Но именно способность восстановить связь после ссоры позволяет отношениям расти и укрепляться. Эффективное восстановление помогает людям стать ближе, испытывать друг к другу более глубокие и теплые чувства. Психологически зрелые люди обладают навыками такого восстановления: искренней эмпатией, способностью видеть ситуацию глазами другого, саморефлексией. Они могут признать, что причинили боль, и взять на себя ответственность за сказанное или сделанное.

К сожалению, исследования подтверждают, что многие родители с высоким уровнем конфликтности не способны к такому восстановлению из-за дефицитов личности (*Lester and Godwin, 2021*).

### **Как они решают проблемы: никак**

Родители с высоким уровнем конфликтности не умеют эффективно решать проблемы в отношениях, что лишь усиливает хроническое напряжение. Обычно это не осознанное намерение: причина кроется в личностных дефицитах.

Представьте компьютер, в котором отсутствует важная программа. Некоторые функции работают исправно, но другие дают сбой и не могут функционировать нормально. Точно так же родитель с высоким уровнем конфликтности может быть вполне успешен в одних сферах жизни и при этом совершенно неспособен к важнейшим вещам в других.

Например, он может выстраивать успешную карьеру, обеспечивать семью, пользоваться уважением в обществе. Он может проявлять доброту к соседям и посторонним людям. И все же в его «системе» есть серьезные сбои, которые наносят вред именно в близких отношениях – особенно в отношениях с собственными детьми. Он, скорее всего, не умеет конструктивно разрешать конфликты или регулировать свои эмоции, склонен к иррациональным, импульсивным и абьюзивным способам «решения» проблем, потому что эта часть его «программы» просто не работает.

Вместо решения он создает драму. И если вы читаете эту книгу, я уверена, что вам довелось пережить немало.

### **Циклы драмы**

Согласно определению специалистов в области личностных нарушений (*Lester and Godwin, 2021*), драма – это тот способ, которым родители с высоким уровнем конфликтности

«решают» проблемы. Циклы драмы порождают новые трудности и одновременно усугубляют уже существующие. Понять, что вы находитесь внутри такого цикла, можно по устойчивому ощущению постоянной растерянности, эмоционального потрясения, внутреннего напряжения и страдания, а также непрекращающегося конфликта.

Один из примеров драматического цикла – вовлечение других членов семьи в конфликт с вами (это называется триангуляцией) вместо зрелого и прямого обсуждения проблемы лично с вами. Другой распространенный пример – газлайтинг, то есть переписывание истории: утверждение, что какого-то события «не было», хотя оно действительно произошло.

Многие подобные модели поведения называют токсичными, потому что со временем они наносят серьезный вред. Часто они связаны с личностными расстройствами, причем нередко недиагностированными. Понимать это важно не для того, чтобы обвинять или искать виноватых, а чтобы по-настоящему увидеть ограничения личности вашего родителя и понять, на что он способен, а на что нет – чтобы вы могли научиться с ним взаимодействовать и исцелиться от последствий этих отношений. Недавние исследования в области психологии личности подтверждают, что такие драматические динамики часто коррелируют с токсичным межличностным поведением и личностными расстройствами (*Lester and Godwin, 2021*).

В более широком смысле подобные токсичные черты чаще всего связывают с личностными расстройствами, например нарциссическим, антисоциальным или пограничным. Это может сбивать с толку как обычных людей, так и специалистов, поскольку симптомы и поведенческие проявления разных расстройств во многом перекрываются. Суть в том, что большинство экспертов сходятся во мнении: такие состояния крайне трудны, а иногда практически невозможны для терапии, поскольку являются глубоко укорененными особенностями личности.

Повторю: цель не в том, чтобы поставить диагноз. Однако в моей клинической практике, где я работаю с людьми, столкнувшимися с родителями с высоким уровнем конфликтности, это повторяющаяся тема. Для многих переживших такой опыт эта информация оказывается очень ценной: она помогает лучше понять родителей и, что особенно важно, снять с себя часть вины – словно наступает момент ясности, своего рода «ага-озарение».

Возможно и другое объяснение: ваш родитель может страдать от иного диагностированного или недиагностированного расстройства, например биполярного расстройства или шизофрении, или вы являетесь взрослым ребенком человека с алкогольной зависимостью. Все эти состояния нередко связаны с нестабильным, иррациональным и разрушительным поведением в отношениях.

Когда такие психические расстройства получают должное лечение – медикаментозную терапию, поддержание трезвости, развитие эффективных навыков совладания, – поведение и отношения часто улучшаются. К сожалению, многие случаи остаются без лечения и даже без признания проблемы – во многом из-за общественной стигмы, связанной с обращением за помощью в сфере психического здоровья. А иногда родитель и вовсе отрицает наличие проблемы из-за отсутствия саморефлексии. Он может перекладывать вину на вас и полностью отказываться брать на себя ответственность.

Из-за этого вам может казаться, что вы единственный человек, столкнувшийся с подобной ситуацией. Но на самом деле это встречается гораздо чаще, чем вы думаете.



## **Вы не одни: насколько это распространено?**

В своей клинической практике я убедилась, что родители с высоким уровнем конфликтности и связанные с ними проблемы у их взрослых детей встречаются довольно часто – независимо от того, связано ли это с нарциссизмом, эмоциональной незрелостью или другой, возможно недиагностированной, проблемой. Например, родители с алкоголизмом или зависимостью от веществ, включая рецептурные препараты, нередко проявляют высококонфликтное поведение.

Исследования подтверждают, что эта группа сталкивается с поразительно высоким распространением подобных проблем. Эксперты оценивают, что в США насчитывается около 28,6 миллиона детей алкоголиков (*Obot et al.*, 2001), а каждый пятый американец вырос в семье с алкоголиком (*American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 2019). Если добавить сюда другие диагнозы, например нарциссизм, эти показатели еще больше увеличивают распространенность проблемы.



## Явный и скрытый высокий уровень конфликтности

Существует несколько диагнозов, которые могут быть связаны с родителями с высоким уровнем конфликтности, но в целом их поведение делят на две категории: явное и скрытое. Явное высококонфликтное поведение легко заметить, тогда как скрытое – более тонкое и незаметное, хотя оно все равно может приводить к высококонфликтным взаимодействиям с родителем.

Родители с явным высоким уровнем конфликтности чаще проявляют свою нестабильность открыто, и вам может казаться, что вы постоянно идете по минному полю, стараясь не задеть их чувства (*Mason and Kreger, 2020*). Они склонны к словесным оскорблениям, истерикам, громким спорам и иррациональному поведению. Чаще всего это наблюдается у родителей с алкоголизмом, пограничным расстройством личности или нарциссизмом. При возникновении проблем в отношениях такие люди нередко резко обрывают общение с другими: говорят, например, «Я больше не буду с тобой общаться» или полностью исчезают из вашей жизни. Они могут вернуться, когда им будет удобно или когда они сами того захотят. Такое поведение обычно создает еще больше проблем и наносит долгосрочный ущерб отношениям.

Хотя некоторые проявления поведения перекрываются, например прекращение контакта или уход в себя, родители со скрытым высоким уровнем конфликтности демонстрируют незрелое поведение, которое столь же разрушительно, но менее заметно. Чаще всего это пассивно-агрессивное поведение: чрезмерная критика, язвительные замечания, принижение. Они могут настраивать других против вас, вовлекая их в конфликт под видом помощи. Иногда они пребывают в угрюмом настроении или играют роль «бедного-несчастливого», чтобы избежать ответственности за свои действия.

Подробнее о двух типах будет рассказано в следующей главе в контексте эмоциональной нестабильности: частых перепадов настроения и неспособности их регулировать, что влияет на окружающих. Сейчас же мы обратим внимание на ваши ощущения рядом с таким родителем во время конфликтов, которые, по сути, занимают большую часть времени.



## **Ваш опыт общения с высококонфликтным родителем**

Остановитесь на минутку и подумайте о своих отношениях с высококонфликтным родителем.

Какие паттерны поведения сразу приходят на ум? Скорее всего, на протяжении большей части вашей жизни этот родитель постоянно обесценивал ваши чувства и реакции.

Цель этого списка – помочь вам понять, что вы чувствуете в общении с родителем, и подтвердить, что ваши эмоции реальны и имеют право быть.

Откликается ли вам что-то из перечисленного ниже?

- После общения с родителем вы чувствуете сильное истощение и не можете нормально соображать.
- Эти отношения приносят вам постоянную эмоциональную боль.
- Вам кажется, что поведение родителя – детское.
- Вы чувствуете, будто пытаетесь достучаться до человека, с которым невозможно договориться по-взрослому.
- Когда вы приводите факты и используете логику, в ответ получаете иррациональные, очень сильно заряженные эмоции.
- Ваши чувства обесценивают или вообще игнорируют.
- Вы часто ловите себя на мысли «Он/она правда это только что сказал(а)?».
- При мысли о необходимости общаться с родителем у вас появляются тревога и предчувствие чего-то неприятного.
- Вы очень по-разному помните одни и те же события, и родитель заставляет вас сомневаться в собственном рассудке, используя газлайтинг, то есть обвиняет вас в том, что вы якобы говорили или делали то, чего никогда не говорили и не делали.
- Вам часто кажется, что беседа получается односторонней.
- После общения в голове каша.
- В конфликте ваши же слова поворачивают против вас, перевирают все, что вы сказали, из-за чего вы начинаете путаться и расстраиваться.
- Вы всегда виноваты во всем, а за свое поведение родитель ответственности не берет на себя никогда.
- Вы становитесь мишенью агрессивных словесных нападок: обзывания, мат, унижения, крики, ор, бесконечные обвинения, ядовитый сарказм.
- Вы часто злитесь и раздражаетесь на родителя, и вам очень трудно испытывать к нему сочувствие.
- Родитель преувеличивает ваши недостатки или высмеивает вас при других людях.
- Вы боитесь его реакции и ощущаете, будто ходите по тонкому льду: стараетесь не высказывать свои чувства, лишь бы избежать конфликта или эмоционального взрыва.
- Скорее всего, вы сейчас с облегчением выдыхаете и думаете: «Да! Очень многое из этого прямо про меня!»

Теперь перейдем к характеристикам самих высококонфликтных родителей и к тому, как они себя ведут. Что-то из этого кажется знакомым?

- Они ведут себя как дети или подростки: устраивают эмоциональные вспышки, истерики, впадают в ярость, дуются, замыкаются в себе.
- Склонны ставить себя на первое место, постоянно проявляют хронический эгоцентризм.

## **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.