

СТОЯ В БУРЮ



АЛЕКСАНДР ЭЙРО

Александр Эйро

Стойкость после бури

<https://litres.ru/74423142>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Стоя после бури» книга о восстановлении после токсичных отношений, психологического давления, манипуляций и тяжёлых семейных конфликтов. Пережить бурю лишь первый шаг. После неё необходимо заново научиться жить, доверять себе и строить своё будущее.

Книга помогает понять механизмы психологического контроля, избавиться от чувства вины и страха, восстановить самооценку, научиться устанавливать личные границы и вернуть внутреннюю стабильность. Особое внимание уделяется родительству после сложного расставания, защите ребёнка и созданию для него спокойной и безопасной среды.

Сочетая психологические объяснения, размышления и практические инструменты, автор показывает путь от пережитой боли к новой жизни.

Прошлое не определяет, кем вы являетесь. Важно то, что вы решите сделать с ним сегодня.

Содержание

Введение	9
Жертва	19
Преследователь	21
Спаситель	22
Конец ознакомительного фрагмента.	74

Александр Эйро

Стойкость после бури

Стойкость после бури

Моей дочери,

«Человек не продукт своего прошлого, а продукт своей способности

исцелиться от своего прошлого»

Борис Цирюльник

«Психологическая устойчивость это искусство лавировать между бурными

потоками» Борис Цирюльник

Об авторе Введение

ЧАСТЬ I: ОТКРЫТЬ ГЛАЗА

Глава 1: Понимание токсичности: облечь невидимое в слова

Определение токсичного поведения, манипуляций, эмоциональных циклов.

Глава 2: Треугольник Карпмана: масштабная манипуля-

ция токсичного родителя

Глава 3: почему токсичность сохраняется после расставания
Инверсия обвинения, контроль, преследование после разрыва.

Потребность в контроле, месть, инструментализация.
Виктимизация Глава 4: Распознавание токсичных сигналов
Глава 5: Неуверенность в себе как техника манипуляции

ЧАСТЬ II: КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ТОКСИЧНЫМ ЭКС-ПАРТНЕРОМ

Глава 6: Возвращение ментального контроля

Прояснение реальности, нейтрализация инверсии обвинения. Глава 7: Восстановление психологических границ

Умение говорить «нет», стабилизация личного пространства, ограничение эмоционального доступа.

Глава 8: Управление коммуникацией с токсичным экс-партнером
Нейтральность, ограниченное общение, система «кратких ответов».

Глава 9: Снижение эмоционального воздействия токсичного экс-партнера
Глава 10: Судебные средства и их ограничения

ЧАСТЬ III: БЫТЬ И ВЫСТОЯТЬ

Глава 11: Восстановление собственной идентичности
Переосмысление себя как взрослого, родителя, человека. Глава

12: Возвращение уверенности в себе

Глава 13: Обретение психологической устойчивости

Глава 14: Игнорируй мнение окружающих

Глава 15: Завершение этапов горевания по токсичному родителю и экс-партнеру

Глава 16: Превращение боли в силу

Дистанцирование, анализ и интеграция, трансформация и личностный рост. Обретение покоя

Глава 17: Познание своего генеалогического древа

ЧАСТЬ IV: ОБРЕТЕНИЕ МИРА С РЕБЕНКОМ

Глава 18: Выход из роли пассивного родителя перед лицом токсичного партнера

Глава 19: Когда ребенок копирует поведение токсичного родителя

Глава 20: Понимание потребностей травмированного ребенка
Безопасность, стабильность, ориентиры, защита.

Глава 21: Создание безопасного пространства для общения

Глава 22: Восстановление доверия в отношениях после

страха Глава 23: Преодоление неуверенности в себе

Глава 24: Ловушка пассивности перед лицом токсичного родителя

Глава 25: Когда ребёнок может расти ради самого себя

Глава 26: Эмоциональная защита ребёнка

Глава 27: Ритуалы безопасности и связи

Значимые моменты, защитные привычки. Доверительная связь

Глава 28: Обучение ребёнка психологической устойчивости Демонстрация внутренней силы, ценностей.

Присутствие, предсказуемость, активное слушание. Глава 29: Возвращение ребёнку лёгкости его возраста

Глава 30: Когда здоровый родитель становится безопасным пространством ЧАСТЬ V – НОВАЯ ЖИЗНЬ, МИР С САМИМ СОБОЙ

Глава 31: Восстановление устойчивой эмоциональной безопасности Глава 32: Как стать целостным и сильным родителем

Модель стабильности, здоровая эмоциональная система. Глава 33: Как обрести внутренний покой

Глава 34: Возрождение: открытие дверей в мирное будущее, преображение через любовь

Заключение

Портрет автора

Автор этой книги человек, прошедший через серьёзные жизненные испытания и использовавший этот опыт для осмысления сложных жизненных ситуаций. Это мужчина, столкнувшийся с манипуляциями и эмоциональным контролем со стороны близких, но нашедший в себе силы противо-

стоять этим вызовам и поделиться своей историей с миром.

Его голос в книге звучит искренне и мужественно, открывая читателю внутренний мир человека, извлёкшего болезненные жизненные уроки. Автор обладает наблюдательностью, аналитическим складом ума и талантом объяснять сложные механизмы психологического влияния. Эти качества позволяют ему не только рассказывать о своём прошлом, но и делиться ценными размышлениями, которые могут помочь другим людям в подобных ситуациях.

Автор человек сильной воли, который, несмотря на трудности, продолжает стремиться к свободе, справедливости и внутреннему равновесию. Его история не просто свидетельство, но и источник вдохновения для тех, кто хочет лучше понять себя и освободиться от токсичных отношений.

Литературный стиль автора отличается глубиной и эмоциональной насыщенностью. Его повествование наполнено яркими образами и тонкими наблюдениями о человеческой природе. Это портрет человека, превратившего свою личную борьбу в инструмент помощи другим.

Введение

После написания первой книги, где я поделился своим опытом как ребёнка, пережившего попытку родительского отчуждения со стороны токсичного родителя, и как отца, столкнувшегося с аналогичными попытками в отношении моей дочери,

в этой второй книге я хочу рассказать о том, что происходит дальше. А именно после того, как ты освободился от токсичного экс-партнёра. Что происходит? Как вести себя с токсичным бывшим? Как разобраться в судебных процедурах и их ограничениях? Как сосредоточиться на себе, чтобы обрести покой для себя и своего ребёнка? Как глубже познать себя? Всё это необходимо, чтобы продолжать двигаться вперёд и строить то, на что токсичный человек не способен.

Это путь к обретению внутреннего мира с самим собой. И одновременно — дорога к стабильности с ребёнком. Ведь когда твой ребёнок покидает дисфункциональную среду токсичного родителя, тебе предстоит не только укрепить его внутренний стержень, но и предложить схему индивидуального и совместного покоя. Всё это — несмотря на преследования со стороны дисфункционального родителя.

Этот внутренний мир путь, который нужно проложить и продолжать идти по нему. Токсичный родитель будет,

как собака, покусывать тебя своим преследованием, пытаюсь сбить с ног манипуляциями и провокациями. Это станет его единственной причиной существования отравлять вас обоих, чтобы ощущать себя живым и утверждать свою значимость, наблюдая. Тебе придётся продолжать идти вперёд и защищать этот покой и стабильность. Любыми способами.

Этот путь лежит через уверенность в себе, психологическую устойчивость, завершение этапов горевания по токсичному человеку, преобразование через любовь, безусловный диалог со своим ребёнком, понимание своего генеалогического древа и собственных травм. Осознание судебной системы, терпение, решимость, которая будет подвергаться испытаниям, и психологическая устойчивость.

В конце пути ты обретёшь покой и для себя, и для своего ребёнка. Потому что, даже если это займёт время, любовь и правда всегда побеждают манипуляции и ложь.

Глава за главой я объясню тебе шаги, которые, на мой взгляд, важно пройти один за другим, чтобы достичь этой цели.

ЧАСТЬ

I:

ОТКРЫТЬ

ГЛАЗА

Глава

1.

Понимание

токсичности:

облечь

невидимое

в

слова

Определение токсичного поведения, манипуляций, эмоциональных циклов.

Токсичность дисфункционального родителя проявляется через повторяющиеся действия, скрытые манипуляции и замкнутые циклы влияния, которые удерживают другого человека в состоянии замешательства, страха, зависимости и подчинения, заставляя тебя стирать свою идентичность. Важно понять эти механизмы, чтобы освободиться от токсичного человека.

Токсичное поведение это модель, которая повторяется и усиливается. Манипуляция исходная точка токсичности. Токсичный родитель действует циклично. Этот человек нагнетает напряжение, чтобы спровоцировать, а затем начинает преследовать. После этого он обвинит тебя в твоей же

«здоровой» реакции на ненормальную ситуацию. Затем такой родитель занимает позицию жертвы, а потом внезапно становится «милым» — и всё начинается сначала.

Токсичный родитель создаёт путаницу. Ребёнок или здоровый родитель оказываются дезориентированы и задаются вопросами: что правда, а что ложь? Что нормально, а что нет? Распознавание токсичного поведения помогает навести

порядок в этом хаосе. Осознание подобных действий такого родителя позволяет избавиться от чувства вины. Ребёнок, не понимающий манипуляций, часто верит, что токсичный родитель

«страдает», хотя на самом деле это родитель манипулирует им. Здоровый родитель, считающий, что это вопрос «характера», а не токсичности, продолжает пытаться наладить диалог и выматывает себя.

Пока проблема не названа, человек пытается адаптироваться и стирает себя, чтобы избежать срывов токсичного родителя. Осознание этого позволяет вернуть и укрепить собственную идентичность. Это даёт силы для себя и своего ребёнка. Всё это чтобы сохранить себя.

Распознать поведение токсичного родителя здоровый шаг, это осознание. Это желание вырваться из навязанного чувства вины. Это защита себя. Это стремление освободиться и не позволить ребёнку оставаться отравленным дисфункциональным родителем. Это первый шаг к своему покою и покою ребёнка.

Пока поведение не идентифицировано и не признано токсичным, та же схема будет повторяться с тобой и твоим ребёнком. Ты должен понять, что это осознание отличается от «виктимизации», которую практикует дисфункциональный человек. Он играет в жертву, чтобы вызывать жалость.

Ты же не ищешь сочувствия, а стремишься к действию,

которое станет отправной точкой. Потому что это первый шаг в череде действий, которые ты предпримешь ради себя и своего ребёнка. В то время как токсичный родитель будет жаловаться, никогда не создавая ничего позитивного для себя, ведь его цель преследовать здорового родителя.

Риски непризнания токсичности при расставании

При разводе с токсичным экс-партнёром физическое расставание не означает ментального разрыва. Истинный разрыв начинается только тогда, когда открываешь глаза на реальность. Если токсичность не распознана, она продолжает проникать в твою жизнь и жизнь ребёнка.

Отрицание токсичного поведения экс-партнёра рискованно. А когда судебная система отказывается это признавать, это становится институциональным насилием над ребёнком. Последствия затрагивают не только здорового родителя они напрямую отражаются на ребёнке.

Главная опасность оставаться под влиянием, не осознавая этого.

Если токсичность не распознана, ты остаёшься под психологическим влиянием токсичного экс-партнёра даже на расстоянии. Это приводит к неуверенности в себе, навязанному чувству вины, страхам, поиску одобрения токсичного родителя, преуменьшению токсичного поведения, нормализации ненормального. Токсичному экс-партнёру больше не нужно физическое присутствие: он живёт в голове, в навязанных убеждениях. Контроль и доминирование, которые токсич-

ный человек имел в отношениях, сохраняются и после расставания, если их не распознать. Та же схема повторяется, несмотря на жизнь в разных местах.

Риск дезориентации: потеря эмоциональных ориентиров

Токсичность создаёт путаницу. Здоровый родитель может задаваться вопросами: действительно ли это токсично? Может, я должен был поступить иначе?

Эта неразбериха лишает возможности двигаться вперёд. Ты застреваешь в подвешенном состоянии. Тем временем ты топчешься на месте, а токсичный человек продолжает удерживать власть.

Твой токсичный экс-партнёр продолжает контролировать тебя и твоего ребёнка на расстоянии. Через вмешательство в твои дела, через тонкие советы, чтобы взять под контроль твои действия, доказать твою неспособность действовать самостоятельно и сохранить над тобой власть.

Если ты здоровый родитель, оказавшийся в этой зоне вмешательства, это опасная территория, с которой нужно как можно скорее выбраться. Тебе необходимо найти выход, чтобы восстановить свои ориентиры и стабильность. В этот период твой ребёнок может стать ещё более лёгкой добычей для манипуляций токсичного родителя, пока ты пребываешь в растерянности. Есть риск, что ребёнок не найдёт в тебе опоры и что ты сам позволишь втянуть себя в токсичные модели поведения дисфункционального родителя.

Влияние на самооценку: тихое разрушение

Не признавать токсичность или отказываться видеть её из-за отрицания — значит продолжать нести груз вины, навязанный другим. Эти атаки превращаются в убеждения. Они становятся внутренней правдой, хотя на самом деле это всего лишь манипуляция. Это разрушительно и остаётся в твоей голове на длительный срок.

Риск повторения тех же моделей отношений

Когда токсичность остаётся незамеченной, ты воспроизводишь те же схемы, снова попадая в ловушки манипуляций. Мозг повторяет то, что знает, даже если это причиняет боль. Когда токсичная модель не распознана чётко, она становится твоей эмоциональной программой. Осознание токсичности это защита и ответственный шаг для твоего будущего в любви.

Ребёнок: первая невидимая жертва непризнания

Самый серьёзный риск касается ребёнка. Когда здоровый родитель не признаёт токсичность бывшего партнёра, ребёнок продолжает подвергаться разрушительному поведению и не понимает, что нормально, а что нет. Он думает, что должен «адаптироваться» к токсичному родителю, верит, что любовь должна причинять боль, растёт в сомнениях и чувстве вины, беззащитный перед манипуляциями. Ему нужно, чтобы осознающий родитель отделял здоровое от токсичного. Это акт зрелости ради развития твоего ребёнка.

Ребёнок повторяет то, что родитель не называет.

Если здоровый родитель не распознаёт поведение дисфункционального родителя, ребёнок впитывает эту модель. Он перенимает токсичные паттерны. Ребёнок может стать мишенью токсичных людей или начать вести себя так же. То, что не называется, становится для ребёнка нормой.

Это особенно заметно в семьях, где родители не разведены: один родитель токсичен, а другой закрывает глаза на поведение супруга. Например, когда родитель погружается в работу, оставляя токсичному партнёру полную свободу действий в семье. Или, когда он постоянно отсутствует дома. Тогда этот родитель становится соучастником токсичности дисфункционального партнёра, который получает полную свободу для отравления всей семьи.

У детей есть три пути. Первый здоровая конфронтация с токсичным родителем, единственный способ остаться собой, не стираясь и не подчиняясь. Но для этого нужны крепкая психологическая устойчивость и уверенность в себе. Два других пути: мимикрия, когда ребёнок становится токсичным, как его родитель, перенимая его модели, или разрушение, когда ребёнок стирается, уничтожается токсичным родителем, теряя собственную идентичность. И ищет в другом зависимость, чтобы существовать, даже в кругу своей семьи.

Токсичный родитель использует слепоту здорового родителя

Когда здоровый родитель или судебная система отказыва-

ются признавать токсичное поведение дисфункционального родителя, это даёт токсичному родителю контроль над общением, формированием картины мира у ребёнка, возможность создать конфликт лояльности, очернить здорового родителя и отравить сознание ребёнка.

Токсичный родитель пользуется неясностью, чтобы усилить манипуляции. Молчание здорового родителя становится оружием в руках токсичного.

Ребёнок теряет главный ориентир: здорового родителя

Когда здоровый родитель не называет токсичное поведение, он не может стать стабильным ориентиром для ребёнка.

Твой ребёнок будет чувствовать твои сомнения, колебания, неуверенность, страхи. Он окажется потерянным, не зная, к кому обратиться. Твоему ребёнку нужно, чтобы здоровый родитель был уверен, ясен и, главное, понимал, что он переживает.

Неспособность назвать токсичность для здорового родителя приводит к усталости, стрессу, проблемам с пищеварением, страхам, чувству бессилия и непониманию.

Здоровый родитель живёт в состоянии напряжения, не понимая почему, потому что не осознаёт, что все эти проявления токсичное поведение, созданное дисфункциональным человеком. Он становится пленником

своего неведения. Знание и распознавание позволят ему перейти к действиям ради себя и ребёнка. Если только у него

будет такое желание.

Глава 2: Треугольник Карпмана: масштабная манипуляция токсичного родителя

Важно понять, как токсичный родитель манипулирует ролями в драматическом треугольнике Кармана. Дисфункциональный родитель использует этот механизм, чтобы удерживать людей в выбранных им ролях. Эта «игра» в роли описана психологом Стивеном Карпманом, который выделил три роли: «жертва», «преследователь» и «спаситель».

Токсичные родители используют этот треугольник сознательно или бессознательно, чтобы манипулировать и контролировать людей, а также институты. Всё это ради своих интересов.

Три роли треугольника Карпмана

Жертва

Токсичный родитель, берущий роль жертвы, будет жаловаться на свою ситуацию всем вокруг. Он станет жаловаться ребёнку, чтобы вызвать жалость. Его окружение будет слышать эти жалобы. Дисфункциональный родитель назначит твоего ребёнка «спасителем», а тебя неизбежно сделает

«преследователем». Зачем токсичный родитель берёт роль жертвы? Чтобы извлечь выгоду, ведь у каждой роли есть свои преимущества для него. Выгоды роли жертвы для дисфункционального родителя: вызывать жалость (это успокаивает эго), избегать ответственности (жертву не принято обвинять), отнимать время и энергию у ребёнка, назначенного «спасителем». Всё это для эмоционального шантажа и создания зависимости, чтобы удержать ребёнка рядом.

Потому что важно понять: токсичный родитель, берущий роль «жертвы» и назначающий ребёнка «спасителем», истощает его. То есть каждый раз, когда твой ребёнок предложит решение, дисфункциональный родитель ответит «да, но...», чтобы не реализовывать предложенное. Почему? Потому что, если токсичный родитель примет решение, он выйдет из проблемной ситуации. А он не хочет выходить он хочет жаловаться и бездействовать. Более того, когда ребёнок распознаёт манипуляцию и отказывается от роли «спасителя», дисфункциональный родитель назначает ему роль «пре-

следователя», оставляя себе роль «жертвы» неблагодарного ребёнка. Вот разница между человеком, который жалуется на ситуацию, но действует, чтобы её изменить, и тем, кто сознательно выбирает роль жертвы.

Преследователь

Роль преследователя часто становится первой ролью токсичного родителя по отношению к тебе или твоему ребёнку. Этот дисфункциональный родитель назначит одному из вас роль жертвы. Зачем? Снова ради выгоды. Это позволяет ему вымещать свои фрустрации на вас и чувствовать своё превосходство. Всё это чтобы компенсировать внутреннюю пустоту. Это проявляется в постоянной критике, обвинениях, инфантилизации, преследовании, лжи, унижениях. В тот день, когда ты или твой ребёнок поднимет голову и скажет «стоп», токсичный родитель прибегнет к инверсии обвинения. И будет упрекать тебя во всех тех действиях, которые сам совершал. Это нужно, чтобы занять роль «жертвы», назначить тебя

«преследователем» и найти «спасителя», которому можно пожаловаться на ситуацию в семье или вне её.

Спаситель

Токсичного родителя в роли «спасителя» сложнее распознать. Этот родитель выбирает «помогать», особенно когда его об этом не просят. Он будет говорить тебе: «Я знаю, что для тебя лучше, потому что я твой родитель», инфантилизируя тебя как человека, неспособного определить свои потребности. А тебя как родителя будут обесценивать, «спасая» от неспособности воспитывать ребёнка. Таким образом, тебе достанется роль

«жертвы». Важно понимать, что роль «спасителя» тоже приносит выгоды. Первая чтобы ты говорил «спасибо» за каждое действие токсичного родителя. Потому что на самом деле эти действия совершаются не ради тебя, а ради получения желаемой благодарности. Этот родитель ищет вечно-го признания своих поступков. Дисфункциональный родитель чувствует пустоту и нелегитимность, поэтому постоянно ищет признания и внимания. Другая выгода в том, что чем больше токсичный родитель занимается другими, тем меньше он занимается своими проблемами.

Использование треугольника в родительском отчуждении
Токсичный родитель будет применять драматический треугольник при отчуждении ребёнка после развода. Сначала он займёт роль «спасителя», назначит ребёнку роль «жертвы», а тебя сделает «преследователем». Дисфункцио-

нальный родитель представится тем, кто защищает ребёнка. Для этого треугольник Карпмана выйдет за рамки семьи и распространится на институции. То есть токсичный родитель, который при тебе играет роль

«спасителя» ребёнка, перед институциями станет «жертвой», назначит им роль «спасителя», чтобы его «спасли» от «преследователя», то есть от тебя.

Таким образом, токсичный родитель предстанет перед институциями как

«жертва». Затем, чтобы манипулировать ребёнком, он также станет

«жертвой», назначит институциям роль «спасителя», чтобы те его «спасли», а с помощью инверсии обвинения назначит тебе роль «преследователя». При этом позиционируя себя как «спасителя» ребёнка.

Всё это создаёт у ребёнка конфликт лояльности, спровоцированный токсичным родителем

Последствия для ребёнка

Когда токсичный родитель назначает ребёнку одну из трёх ролей, это вызывает сильную путаницу. Твой ребёнок редко обладает достаточной зрелостью, чтобы понять механизм. Но он чувствует давление со стороны токсичного родителя и вынужден подстраиваться под навязанную ему роль.

Как выйти из треугольника

Ты, здоровый родитель, ты не можешь контролировать по-

ведение токсичного партнёра. Но дисфункциональный родитель будет пытаться втянуть тебя в этот треугольник. Твоя задача оставаться вне этих ролей. Это не значит, что нужно закрывать глаза на токсичное поведение. Просто придержи-вайся фактов.

Если ты уже в этом треугольнике, определи, в какой роли находишься, и постарайся выйти из неё. Не пытайся «спасти» токсичного родителя, надеясь, что он изменится. Действуй в своей ситуации, чтобы не стать

«жертвой», отстаивай границы, не принимая роль «преследователя». Но будь готов: токсичный родитель всё равно назначит тебя и всех вокруг

«преследователями», что бы ты ни делал. Выход из треугольника защищает тебя и даёт ребёнку чувство безопасности.

Отказываясь участвовать в манипуляциях, ты становишься фигурой стабильности. Ты показываешь ребёнку, что есть другие способы общения, кроме манипуляций.

Треугольник Карпмана позволяет токсичному родителю застревать в трёх ролях. Понять его значит частично понять механизмы дисфункционального родителя. Этот треугольник используется, чтобы манипулировать ребёнком, здоровым родителем и их окружением.

Глава

3:

Почему

токсичность сохраняется после расставания

Осознать, что токсичность не обязательно прекращается в день разрыва.

Часто кажется, что токсичные отношения заканчиваются в момент расставания. Мы думаем, что боль, смятение и манипуляции исчезнут. Но для многих реальность иная: токсичность не прекращается в день разрыва, она просто меняет форму. Это зависит, с одной стороны, от твоей личной психологической устойчивости, а с другой от того, был ли ты инициатором расставания и успел ли эмоционально отстраниться заранее, завершив процесс горевания по этим отношениям.

Лично я был инициатором расставания. Несмотря на регулярное дисфункциональное и токсичное поведение партнёра, я сохранял уверенность в себе. Это дало мне силы принять решение о разрыве ради своих интересов и, главное, ради благополучия дочери. Я хотел создать для её развития здоровую, а не дисфункциональную среду.

Для токсичного родителя расставание не означает конец отношений. Иногда именно в этот момент их психологические игры становятся наиболее интенсивными, ведь они теряют то, что раньше контролировали — тебя. Этот дисфункциональный родитель стремится сохранить связь через ток-

сичность. Это даёт ему ощущение существования.

С этого момента начинаются яростные обвинения со стороны токсичного экс-партнёра. Эти обвинения представляют собой инверсию обвинений, юридически оформленную как клеветнический донос.

Токсичность часто продолжается на расстоянии, не обязательно означая, что она прекратилась. С одной стороны, это форма преследования, с другой может сохраняться зависимость или подчинение токсичному экс-партнёру. Преследование может проявляться через SMS или электронные письма, а также через попытки сыграть на чувстве вины или изобразить себя жертвой. Возможны также попытки контролировать твою жизнь через советы или письменные угрозы.

Из-за внутренней пустоты токсичный родитель или бывший манипулятор не выносит потери власти. Такие люди ищут новые способы остаться в твоём сознании. Просто чтобы продолжать существовать и заполнить свою внутреннюю пустоту.

Например, в моей прежней ситуации я не поддавался манипуляциям благодаря уверенности в себе. Я слышал фразы вроде: «У тебя слишком сильный характер, я никогда не встречал человека с таким сильным

характером, как у тебя». Действительно, если ты не поддаёшься токсичному человеку, у тебя «сильный характер» или «плохой характер».

Когда я подал на развод, это вызвало у неё потерю власти настолько сильную, что она лишилась возможности самой инициировать расставание. Это пробудило в ней ярость, которая выражалась в попытках вызвать чувство вины, изобразить себя жертвой, а затем в стремлении вернуть власть через отчуждение моей дочери. Потому что токсичный родитель хочет доминировать над здоровым родителем, дегуманизируя ребёнка, превращая его в оружие против здорового родителя, чтобы вернуть контроль, используя ребёнка как объект.

Вот почему так важно сохранять уверенность в себе.

Поэтому необходимо перестать преуменьшать токсичное поведение. Одна из самых опасных ловушек после расставания с токсичным человеком — это обесценивание пережитого. Осознать и перестать преуменьшать. Осознание это не то же самое, что позиция жертвы. Это осознание ни в коем случае не является самообвинением. Это шаг в будущее.

Потребность быть понятым может заставить оправдывать неоправданное

Многие дети токсичных родителей вырабатывают рефлекс оправдывать своего дисфункционального родителя и оставаться в отрицании. С токсичным экс-партнёром происходит то же самое: звучат фразы вроде «он/она страдал(а) в детстве», «это был стресс», «она не такая уж плохая», «это было для моего же блага». Но это не даёт токсичному экс-партнёру права разрушать тебя ради доминирования.

Важно понять: преуменьшение это тюрьма. Со временем оно мешает тебе устанавливать границы, распознавать токсичные схемы, защищаться, восстанавливаться. Нужно избегать такой ситуации обесценивания.

Выход из отрицания

Чтобы выйти из отрицания, нужно осознать: правда существует не для наказания, а для освобождения. Перестань преуменьшать.

Выйти из отрицания значит признать: да, мной пытались манипулировать, я имею право сказать «нет» и отказаться от этой ситуации, это причиняло мне страдания, и я заслуживаю лучшего.

Отрицание лучший союзник токсичного родителя. Оно блокирует тебя в ситуации, где ты отказываешься от любых возможных изменений из-за

страха. Токсичный родитель понимает, что ты останешься неподвижным, и пользуется этим, чтобы продолжать доминировать над тобой, удерживая тебя в этой зависимости через страх перемен. Это вредно для тебя и опасно для твоего ребёнка, если ты сам родитель.

Смесь отрицания и эмоционального шантажа со стороны токсичного

человека взрывоопасный коктейль, который сохраняет твою зависимость и превращает твою жизнь в хаос.

В своей книге «Стойкость после бури» я писал о токсичной тёте, которая держала в зависимости мою дисфункциональную мать. Та, будучи сама токсичной, всю жизнь подвергалась манипуляциям со стороны сестры. После долгих бесед с ней, не приведших ни к чему, моя мать предпочла полное отрицание собственной ситуации. Почему? Из страха потерять зависимые отношения с сестрой. Из страха одиночества и необходимости управлять собственной жизнью, которую она сама принесла в жертву ради сестры. Для последней это было очень легко: видя, как моя мать ищет добровольного подчинения, она ускоряла процесс с помощью финансового и эмоционального шантажа. Вплоть до того, что заставила мою токсичную мать написать ложное письменное заявление в пользу моей бывшей в моём же бракоразводном процессе за деньги. Всё это было организовано той самой тётёй.

Вот прямой пример смеси поведения отрицания и эмоционального шантажа, влияющего на всю жизнь.

Теперь вопрос: как выйти из отрицания? Для этого есть несколько шагов.

1)

Признать факт нахождения в отрицании, то есть осознать, что ты неспособен(а) воспринимать реальность, преуменьшаешь насилие со стороны токсичного человека или оправдываешь его, испытываешь страх перед этим человеком или

меняешь тему, когда речь заходит о нём

2)

Открыться
реальности:
принять
факты
такими,
какие
они
есть,
задать

себе вопрос что происходит со мной, когда я принимаю
реальность?

3)

Найти
доверенных
людей,
с
которыми
можно
поговорить
и

которые поддержат тебя
друзей или профессионалов, которых ты сам(а) выберешь

4)

И

дентифицируй свои страхи,
потому
что отрицание связано со страхами внутри
тебя.

Страх
перемен,
страх
отвержения,
страх
осуждения.
Пойми

происхождение своих страхов, чтобы двигаться вперёд.
Какой твой самый большой страх на этом пути?

5)

Будь
терпелив(а)
с
собой.

Это
требует
времени

6)

Выбери
действия

для
себя,
чтобы
продвигаться
вперёд
и
выйти
из
отрицания,

7)
Укрепляй
уверенность
в
себе

Когда ты выйдешь из отрицания и начнёшь думать о себе.
Думай о своей уверенности и начинай её укреплять.

Различные формы токсичности после расставания

Токсичный родитель, ставший токсичным экс-партнёром,
будет применять различные формы манипулятивного и дис-
функционального поведения по отношению к тебе после
расставания.

а)
Инверсия
обвинения

Инверсия обвинения один из механизмов, используемых
токсичными родителями. Это не просто ложь или единичная

манипуляция: это мощная стратегия, направленная на искажение реальности, переворачивание ролей и погружение ребёнка и здорового родителя в чувство вины. Инверсия обвинения происходит, когда автор психологического и физического насилия обвиняет другого именно в том, что делает сам. Токсичный родитель внезапно становится «жертвой», а ребёнок или другой родитель оказываются в роли «преследователя». Это треугольник Карпмана. Например, токсичный родитель обвиняет другого родителя в записи разговоров, чтобы представить себя жертвой, тогда как именно этот токсичный родитель записывает ребёнка, чтобы обвинить другого.

В семьях с токсичным родителем такая инверсия встречается часто. Когда ребёнок выражает свою боль, токсичный родитель отвечает: «Это ты сумасшедший(ая)». Когда здоровый родитель пытается защитить ребёнка, его обвиняют в «разрушении семьи». Когда ребёнок отдаляется, чтобы защитить себя, его обвиняют в том, что им манипулирует здоровый родитель. А когда ребёнок просто пытается существовать, иметь свою идентичность, он становится «жертвой манипуляций» здорового родителя, которого токсичный родитель сам превращает в токсичного.

Когда ребёнок отдаляется от токсичного родителя и выходит из родительского отчуждения, именно токсичный родитель изображает из себя жертву и жалуется, что здоровый родитель сам практикует отчуждение.

Это невидимое, но ужасно эффективное насилие. У инверсии обвинения одна цель: сделать другого ответственным за страдания, которые токсичный родитель создаёт сам. Чем больше здоровый родитель и ребёнок сомневаются, тем легче ими управлять. Чем больше они оправдываются, тем глубже погружаются в нарратив токсичного родителя.

Для здорового взрослого инверсия обвинения тоже может стать опасной ловушкой. Здорового родителя обвиняют в разрушении связи, хотя он пытается её сохранить. Его называют «опасным», «нестабильным»,

«манипулятором», хотя он делает всё для создания безопасной среды. Всё переворачивается с ног на голову, чтобы изолировать, ослабить и дестабилизировать.

Токсичный родитель искажает правду, чтобы никогда не смотреть в лицо реальности. Чтобы избежать ответственности. Для токсичного родителя это невозможно из-за его эмоциональной незрелости. Инверсия обвинения не доказывает, что жертва не права. Она лишь демонстрирует, что токсичный родитель не выносит правды.

b)

Виктимизация

Виктимизация одно из самых мощных оружий токсичного родителя. Она заключается в постоянном представлении себя жертвой через инверсию обвинения, используемую в манипуляции. Это делается, чтобы представить ребёнка или

бывшего здорового партнёра как токсичного человека.

Виктимизация не настоящая слабость. Это манипуляция, чтобы играть роль, как в театре, и извлекать из этой позиции выгоду. Чем больше выгода, тем чаще токсичный родитель её использует. Это делается, чтобы избежать самоанализа невозможного для эмоционально незрелого токсичного родителя.

Виктимизация токсичного родителя призвана навязать ребёнку роль спасителя. Но за показным страданием скрывается глубокая потребность в контроле и полный отказ от ответственности. Виктимизация оправдывает манипуляции, эмоциональный шантаж, вмешательство, изоляцию и отвержение другого родителя. Здорового родителя клеветают и делают мишенью токсичного родителя после расставания всё ради того, чтобы последний мог ощутить превосходство и заполнить внутреннюю пустоту, вызванную своей незрелостью.

Цель токсичного родителя не быть понятым, а быть оправданным. Он хочет

«победить», а не задуматься о себе. Токсичный родитель стремится получить «преимущество» власть над другим, а не к миру.

Отказываясь признавать свою ответственность, токсичный родитель сохраняет власть и выдаёт себя за жертву.

с)

Контроль

Контроль основа поведения токсичного родителя. Это способ взаимодействия с ребёнком и другим родителем. За каждым словом, каждым жестом скрывается потребность контролировать, чтобы всегда доминировать.

Для токсичного родителя ребёнок не человек, которого нужно уважать, а объект для обладания. Контроль становится способом усилить желание доминировать и чувствовать превосходство. Всё должно вращаться вокруг токсичного родителя: выборы, решения, истины.

Контроль может принимать разные формы. Он может выражаться через критику, приказы, быть молчаливым в виде эмоционального шантажа, изоляции или виктимизации. Но цель всегда одна: удержать ребёнка и здорового родителя под контролем и властью.

d)

Преследование

Токсичный родитель использует преследование как инструмент удержания власти. Противоречия, дистанция или автономия ребёнка и здорового родителя для него невыносимы. Любая попытка независимости воспринимается как угроза. Тогда он усиливает атаки, множит сообщения (СМС или письма), создаёт бесконечные конфликты. Каждое взаимодействие становится способом напомнить о своём присутствии и утвердить доминирование.

Это преследование может принимать разные формы:

Психологическое преследование: постоянные противоречия, намеренная нестабильность, угрозы, инверсия обвинения. Повторяющиеся упрёки, навязывание чувства вины, замаскированные унижения.

Коммуникационное преследование: непрекращающиеся сообщения, множественные звонки, контроль над решениями.

Воспитательное преследование: систематическая критика выбора здорового родителя, подрыв авторитета, вмешательство в распорядок, манипуляции ребёнком.

Цель всегда одна: истощить, чтобы доминировать

Для ребёнка такое преследование создаёт постоянную атмосферу напряжения. Нет больше нейтральных моментов, безопасного пространства, возможности передохнуть. Ребёнок учится предугадывать настроение родителя, избегать его вопросов, контролировать свои реакции. Он живёт в страхе быть отруганным, обвинённым. Его спонтанность исчезает. Самооценка подавляется. Он усваивает мысль, что должен постоянно быть настороже, чтобы не вызвать гнев или печаль токсичного родителя. Это может привести к психосоматическим проявлениям.

Преследование также способ разрушить связь с другим родителем. Создавая множество конфликтов, искусственные кризисы, отправляя противоречивые сообщения, токсичный родитель удерживает себя в центре внимания. Он препят-

ствуется успокоению, саботирует привычный порядок. Ребёнок оказывается между двумя мирами: стабильным миром и преследующим миром, который постоянно напоминает о себе. Токсичный родитель создаёт конфликт лояльности, чтобы манипулировать ребёнком.

Для здорового родителя преследование истощает умственную энергию. Каждое сообщение, каждое слово, каждое напряжение — это кража внимания, попытка истощить, атака. Токсичный родитель стремится спровоцировать реакцию, чтобы затем использовать её против него. Это бесконечный цикл: провокация → реакция → обвинение → виктимизация.

Чем больше здоровый родитель пытается защититься, тем настойчивее становится токсичный. Чем больше он устанавливает границ, тем чаще они нарушаются. Чем больше он отдаляется, тем сильнее его преследуют. Токсичный родитель заполняет свою внутреннюю пустоту преследованием, которое он создаёт для ребёнка и здорового родителя. Токсичный родитель неспособен создавать что-то позитивное для себя, поэтому тратит энергию на отравление существования здорового родителя и ребёнка.

Преследование не доказательство заботы или любви, а симптом доминирования и внутренней нестабильности. Оно раскрывает неспособность токсичного родителя уважать пространство ребёнка и здорового родителя. Этот родитель не умеет регулировать себя, поэтому вторгается. Он неспо-

собен обрести безопасность из-за своей незрелости, не умеет любить и жить, поэтому преследует, чтобы существовать.

Понять преследование значит вывести на свет то, что токсичный родитель делает в тени. Это дать ребёнку и самому себе пространство для мира. Это вернуть себе свободу.

Параноидальный токсичный родитель занимает особое место среди токсичных типов. Этот родитель живёт в мире, где всё угроза, где всё

заговор. Где все вокруг преследователи. И в этом искажённом внутреннем мире преследование становится логичным инструментом, его любимым оружием.

Постоянно ощущая себя атакуемым, параноидальный токсичный родитель проявляет навязчивое, агрессивное поведение. Он преследует, чтобы нейтрализовать внутреннюю тревогу, которая его пожирает. Преследование для такого родителя не способ общения. Это способ контроля, способ самоуспокоения, способ вернуть власть над реальностью, которую он воспринимает как враждебную.

Параноидальный родитель воспринимает любой нейтральный поступок как угрозу, любую границу как агрессию. Этот родитель видит то, чего боится, а не то, что есть. Он интерпретирует то, что чувствует, а не реальность.

Поэтому он преследует, чтобы «добиться правды», «защитить ребёнка»

Параноидальный родитель преследует, потому что неспо-

собен принять реальность такой, какая она есть. Такой родитель должен искажать реальность, контролировать её, переписывать, доминировать над ней.

Для параноидального родителя покой никогда не является вариантом, потому что покой сталкивает его с внутренней пустотой. Этот токсичный родитель боится этой пустоты внутри себя. Именно поэтому он хочет доминировать и чувствовать своё превосходство.

И тогда этот токсичный родитель начинает преследовать: сообщениями, виктимизацией, навязыванием чувства вины, вымышленными обвинениями.

Это преследование система, способ держать здорового родителя в состоянии психологического истощения, где только его личная устойчивость сможет что-то изменить.

Параноидальный родитель часто вовлекает ребёнка в свой бред, делая его прямой жертвой. Этот родитель ищет доказательства в словах ребёнка, интерпретирует его поведение, проникает в его сознание, манипулирует им, записывает его, а если этого недостаточно совершает насилие над ребёнком, чтобы затем использовать инверсию обвинения.

Вот несколько распространённых примеров: «Ты уверен, что он тебе ничего не говорил?» «Ты что-то от меня скрываешь?» «Ты выглядишь иначе, что он тебе сделал?» «Ты не обязан любить второго родителя, понимаешь?»

Ребёнок становится источником информации, полем, на

котором параноидальный родитель проецирует свои страхи. Токсичный родитель видит в ребёнке «жертву», которую нужно спасти от преследователя, потенциального свидетеля для записи, шпиона, с которым можно делиться тайнами.

Пока токсичный родитель видит, что ребёнок не реагирует, или если ребёнок начинает верить в его параноидальный бред, тогда он становится

«потенциальным союзником». Когда ребёнок отказывается участвовать в бредовых идеях параноидального родителя, он превращается во врага, которого нужно сокрушить, такого же, как и здоровый родитель. Для этого дисфункционального родителя бред сосредотачивается на ребёнке, который становится «марионеткой» другого родителя, его «двойником». Хотя на самом деле именно этот родитель пытается вовлечь ребёнка в собственные бредовые идеи.

Тогда ребёнок живёт в постоянном напряжении, зажатый между двумя мирами:

-
стабильным
миром,
-
параноидальным
миром,
который
заставляет
его

оправдывать
свои
эмоции.

е)
Мечь
и
дегуманизация
ребёнка

Там, где здоровый родитель стремится восстановить свою жизнь после расставания, токсичный родитель ищет только одного мести. Мести другому родителю, мнимому унижению, которое, как ему кажется, он пережил, потере контроля, которая его ужасает.

В его сознании расставание не конец истории. Это психологическая война. Арена, где он должен доказать, что побеждает, что доминирует, что всё ещё существует. И в центре этой войны он помещает ребёнка. Не как человека, а как трофей, эмоциональную разменную монету, оружие.

Токсичный родитель воспринимает расставание как личное поражение. Он не способен признать свою ответственность за разрыв. Этот родитель перекладывает всю вину на здорового родителя. Токсичный родитель снова виктимизирует себя. Он не может смириться с мыслью, что ребёнок может иметь более стабильные отношения с кем-то ещё. Для него ребёнок его собственность.

И тогда он превращает расставание в битву. Этот токсичный родитель стремится заставить другого страдать, доказать своё превосходство. Мсть становится целью, замаскированной под заботу о «защите» ребёнка. Именно

в этот момент начинаются клеветнические обвинения и дегуманизация ребёнка во время разлук. Эти обвинения нужны, чтобы оправдать цель мести, замаскированную под защиту ребёнка. Токсичный родитель действует не ради благополучия ребёнка. Он действует, чтобы восстановить своё раненое эго, желая получить трофей рядом, и чтобы окружающие жалели его, питая его эго.

Чем больше он чувствует, что теряет почву под ногами, тем сильнее ударяет. Чем больше ребёнок в опасности с токсичным родителем. То есть токсичный родитель усиливает психологическое насилие (эмоциональный шантаж, угрозы и т. д.), добавляя к нему физическое насилие, он может дойти до инверсии обвинения в своих злоупотреблениях. И делать с ребёнком то, в чём он обвиняет здорового родителя через клеветнические доносы. Чем ближе ребёнок к стабильному родителю, тем больше токсичный родитель прилагает усилий, чтобы разрушить эту связь.

Токсичный родитель тогда будет: искать союз с ребёнком, чтобы не проиграть битву, манипулировать им эмоционально, делать его ответственным за своё психологическое состояние, «покупать» ребёнка материальными благами. Чем

больше ребёнок страдает, тем больше токсичный родитель использует это для обвинений другого. Всё становится инструментом манипуляции: слёзы, фраза, сказанная в стрессе. Токсичный родитель пытается разглядеть в ребёнке свою победу, свою силу, свою ценность, своё эго.

Ребёнок перестаёт восприниматься как ребёнок. Он становится продолжением токсичного родителя, полем битвы, на которое проецируется вся его злость. Ребёнок это оружие, которое можно использовать против здорового родителя. Он дегуманизируется при оставлении дома, при нарушении порядка общения с ребенком. Именно тогда начинается родительское отчуждение. И здесь ребёнок тоже дегуманизируется в угоду токсичному родителю.

Глава

4:

Распознавание слабых сигналов токсичности

Токсичность почти никогда не начинается с очевидных действий. Она проявляется постепенно, тихо, почти незаметно. Это делает её особенно опасной. До прямых манипуляций, до конфликтов существуют слабые сигналы. Смутные ощущения. Эмоции, которые сложно назвать. Дискомфорт, кажущийся иррациональным. Именно эти сигналы многие игнорируют и преуменьшают. Проблема не в том, что эти

сигналы невидимы. Проблема в том, что нас приучили не доверять им.

Первый сигнал часто сложно объяснить. Это не явная рана. Это что-то более тонкое: внутренний дискомфорт, лёгкое, но постоянное напряжение, чувство незащищённости. Это ощущение может возникнуть после разговора, взгляда, безобидного замечания. Действие, достаточно заметное, чтобы его почувствовать.

Твоё тело не лжёт. Оно чувствует то, что разум пока не готов понять. Оно улавливает несоответствия, микроагрессию. Многие говорят себе, что ошибаются, что они слишком чувствительны, что это неважно или несущественно. А потом перестают слушать сигналы. Так начинается токсичная динамика.

Твой токсичный бывший будет заставлять тебя и твоего ребёнка чувствовать вину, чтобы легче манипулировать и доминировать над вами. Через ощущение, что ты делаешь недостаточно, сказал не то слово, испытываешь «неправильную» эмоцию, или просто не являешься тем, кем токсичный человек хочет тебя видеть ради контроля. Когда ты постоянно подстраиваешься, переставая быть собой, обдумываешь каждое слово и действие это уже токсично. Что бы ты ни делал, этого всегда будет мало.

Токсичный родитель создаёт атмосферу, где ты или твой ребёнок постепенно становитесь ответственными за всё: конфликты, напряжение, эмоции, даже за его собственное

поведение. Вина используется для контроля. С целью заставить тебя уступить и подчиниться.

Принятие токсичности

Этот процесс часто начинается незаметно. Токсичный родитель будет пытаться нарушать твои границы и границы ребёнка. Когда ты устанавливаешь пределы, это воспринимается как агрессия. Ты настаиваешь на своём, и тогда токсичный человек даст понять, что твоё поведение неуместно, что ты эгоист. Всё это чтобы посеять сомнения в твоих эмоциях и границах, которые ты пытаешься установить для самоуважения. Цель вызвать в тебе смятение. Как только ты начинаешь сомневаться в себе,

дисфункциональный человек изображает жертву и представляет тебя агрессором. Ты начинаешь винить себя за нормальное, здоровое поведение. Конфликт разрастается, и ты можешь в итоге извиняться просто за то, что попытался защитить свои границы. Твоё восприятие реальности атакуется, чтобы легче манипулировать. Твой ребёнок столкнётся с тем же.

Тогда ты можешь усомниться в своих чувствах, в том, что здорово, а что токсично, в своей правоте. Твой ребёнок тоже может испытывать это, плюс смешанные эмоции: чувство долга быть верным родителю и необходимость отвергать токсичное поведение. В его голове возникает путаница между тем, что такое здоровая родительская любовь, и действиями

дисфункционального родителя. Пойми: чем больше в тебе смятения, тем легче тобой манипулировать.

Когда это происходит, ты можешь преуменьшать или игнорировать сигналы. Потому что хочешь верить в отношения, которые у тебя есть. Будь то отношения между родителями или между тобой и твоим родителем. Или потому, что считаешь эти отношения нормальными для себя. Или из-за страха ошибиться, ведь ты в замешательстве. Ты также можешь со временем продолжать мириться с этим, потому что не до конца понимаешь, что такое здоровые отношения. Возможно, в тебе есть склонность к зависимости от другого, которую токсичный человек распознал и хочет использовать против тебя ради контроля.

Но игнорирование такого поведения приведёт к последствиям для тебя и твоего ребёнка напряжению, которое перерастёт в страдание, стойкое чувство вины, смятение, зависимость, потерю уверенности в себе и психологической устойчивости, что ведёт к подчинению, доминированию и контролю. Такое неведение может длиться месяцы или даже годы без осознания.

Чтобы выйти из этого круга, тебе нужно научиться прислушиваться к себе и научить этому своего ребёнка. То есть распознавать свои эмоции и ощущения. Принимать их, проживать, а не осуждать. Выявлять шаблоны и выходить из них. Доверять своей интуиции. Это может занять время, но

это важно для твоего внутреннего «я».

Токсичная ситуация может проявляться в молчании как наказании, чтобы пробудить в тебе страхи и сомнения, создать путаницу и установить контроль. Осознание этого пути к выходу до того, как ситуация усугубится, прежде всего для тебя самого.

Токсичность не всегда выражается в криках или явных конфликтах. Она может быть тихой, холодной, почти незаметной для окружающих.

Дисфункциональный человек отказывается от общения, перестаёт разговаривать, игнорирует твои звонки, наказывает молчанием. Это тоже метод доминирования через стресс, который он создаёт в тебе. Чем больше ты начинаешь тревожиться из-за его молчания, желания понять ситуацию или навязанного чувства вины, тем сильнее ты под его контролем.

Тебе нужно избегать ловушки вины: чем чаще ты сталкиваешься с таким поведением, тем больше будешь извиняться за поступки, которые не совершал. Дисфункциональный человек получит то, что хочет твоё подчинение

Токсичный родитель может использовать против здорового родителя или детей эмоциональную дистанцию, презрительные взгляды ещё до слов, холодное поведение. Чтобы ты почувствовал дискомфорт даже без разговора. Это делается,

чтобы посеять сомнения в твоей голове и заставить тебя сомневаться в себе. Токсичная атмосфера создаётся и поддерживается, чтобы ты сдался под давлением различных моделей поведения. Всё это ещё до первых слов. Это проверка твоих реакций на такие действия.

Чем больше хаоса создаёт в твоей голове токсичный человек, тем легче тебя манипулировать. Чем больше ты поддаёшься манипуляциям, тем сложнее тебе заметить, как твоего ребёнка отчуждает дисфункциональный родитель. Чем больше ты в смятении, тем больше времени тратишь на подстройку, чтобы избежать конфликта. Ты начинаешь сомневаться в обоснованности своих мыслей и поступков.

Твой ребёнок чувствует твою растерянность и так же ощущает напряжение, как и то, что ты не способен понять его переживания. В этот момент у ребёнка может развиться чувство эмоциональной незащищённости, страх ошибиться и быть как на иголках, тревожность, потеря уверенности в себе.

Главная опасность слабо выраженной токсичности в том, что она становится привычкой и нормой. Такая слабая токсичность готовит почву для более явной, которая тоже рискует быть воспринята как норма. Ты и твой ребёнок можете начать считать напряжение обычной семейной атмосферой, критику привычным способом общения, а неуважение чем-то обыденным. Твой ребёнок может решить, что это здоровые отношения, хотя на самом деле они токсичны.

Он может решить, что нормально не отстаивать свои границы, подчиняться, чтобы избежать конфликта, который потребует защиты личных пределов. Или что находить другого доминирующего партнёра в будущих отношениях это здорово и естественно.

7 признаков, что ты уже в токсичной атмосфере

-

Ты

постоянно

сомневаешься

в

себе

-

Ты

обдумываешь

каждое

слово

перед

тем,

как

сказать

-

Ты

всё

время

чувствуешь

вину

-

Ты

ощущаешь

усталость

-

Ты

заранее

продумываешь

поведение,

чтобы

не

быть

естественным

-

Тебе

кажется,

что

ты

никогда

не

делаешь

достаточно

хорошо

-

Ты
стремишься
избегать
конфликтов

Поэтому тебе и твоему ребёнку важно распознавать эти сигналы это предотвращает закрепление устойчивой токсичной динамики. Чем раньше ты принимаешь решения, тем больше действуешь в своих интересах и в интересах своего ребёнка

Глава
5:
Неуверенность
в
себе
как
техника
манипуляции

Токсичный родитель, чтобы утвердить своё чувство превосходства в семье, будет целенаправленно заставлять тебя здорового родителя сомневаться в себе, чтобы доминировать над тобой. Сначала ты можешь слышать замечания вроде «ты преувеличиваешь» или «ты слишком чувствительный», «ты неправильно понял».

Ты начинаешь сомневаться в своих мыслях и инстинктах именно тогда начинается манипуляция, и в тебя закрадыва-

ются сомнения. Ты можешь ставить под вопрос всё вокруг, чтобы полностью подчиниться словам дисфункционального партнёра и родителя. Так создаётся психологическая зависимость через неуверенность в себе.

Этот человек создаёт такую ситуацию, чтобы подчинить здорового родителя, доминировать над ним и лишить ребёнка стабильности, которую тот мог бы ему дать. В этой ситуации у тебя как у здорового родителя есть два выхода: либо подчиниться, оставаясь в пассивности как способе защиты от конфликтов, либо действовать и остановить ситуацию. Токсичный родитель обычно выбирает партнёра, которым легко сможет манипулировать и доминировать.

Когда ты начинаешь сомневаться в себе, ты постепенно теряешь уверенность. Для тебя важно всегда доверять своим ощущениям, потому что это позволяет тебе верить себе перед лицом опасности и отстаивать свои границы. Как только ты перестаёшь верить себе, тобой становится легче манипулировать, и ты попадаешь в зависимость от слов дисфункционального человека. Ты начнёшь принимать токсичные ситуации, потому что сомневаешься в себе и своей правоте.

В таком состоянии ты становишься зависимым от мнения и слов токсичного человека: будешь спрашивать его совета о своей жизни, о том, прав ли ты, что тебе делать или не делать. Дисфункциональная личность поймёт, что имеет над тобой власть, что ты подчиняешься её словам, и это укрепит её чувство превосходства. Именно в этот момент мани-

пуляция окончательно захлопывает свои тиски. Дисфункциональный человек становится твоим ориентиром, а твой ребёнок теряет стабильность перед ним. Ты становишься зависимым от оценки токсичного человека.

Когда эта манипуляция направлена непосредственно на твоего ребёнка, последствия глубже. Твой ребёнок легче доверяет родителю. Токсичный родитель воспользуется этим, чтобы ещё проще манипулировать им. Тогда твой ребёнок начнёт сомневаться в своих эмоциях, восприятии окружающего и перестанет верить себе. У ребёнка может развиваться

хроническая неуверенность и стресс, способные перерасти в психосоматику, эмоциональную зависимость.

В долгосрочной перспективе у тебя и твоего ребёнка могут развиваться определённые модели поведения. Например, постоянный страх ошибиться, делегирование решений другим, хронические колебания в выборе, неспособность устанавливать границы, чувство нелегитимности в личной и профессиональной сферах.

Чтобы выйти из этой ситуации, первый шаг осознать, что в тебя внедрили сомнения. Для этого нужно признавать свои чувства и эмоции, снова научиться доверять своим мыслям. Когда ты выбираешь верить в себя, дисфункциональный человек отступает шаг за шагом.

Токсичный человек контролирует и будет контролировать тебя своими действиями и создаваемой в твоей голове пута-

ницей. Сомнение — мощное оружие, используемое против тебя в манипуляции. Поэтому важно вернуть уверенность в себе и развить психологическую устойчивость. Тогда ты вновь обретёшь свободу действовать самостоятельно и в своих интересах.

Риск в том, что ты, здоровый родитель, начнёшь сомневаться в своих словах, задумываться, говорить или нет, сдерживать свои мысли. Со временем ты будешь всё больше растворяться, к радости токсичного родителя.

Всё это напрямую влияет на твою родительскую позицию. Когда ты сомневаешься в себе, под ударом оказываются твой родительский статус и авторитет. То есть ты можешь сравнивать себя с другими родителями, колебаться в установлении границ для ребёнка. Твой ребёнок, видя твою неуверенность, теряет ощущение стабильности, которое находил в тебе.

Чем больше ты сомневаешься в себе и своей родительской роли, тем больше растворяешься, оставляя дисфункциональному родителю единоличную власть. Ты сам ставишь себя в зависимость от её мнения как родителя. Это ловушка, в которую токсичный родитель стремится тебя загнать своими действиями. Дисфункциональный родитель хочет быть единственным, кто принимает решения в семье. И добивается добровольного или вынужденного подчинения других членов семьи. Или создаёт зависимость у детей или у человека, которого этот родитель выбрал.

Также важно понять, что не стоит тратить время и силы на попытки открыть глаза токсичному родителю на его поведение. Многие думают, что это вопрос характера, но токсичность выходит за эти рамки. Этот человек не способен к саморефлексии, не берёт ответственность за свои поступки и всегда играет роль жертвы, не желая из неё выходить — будь то трудная

ситуация или человек, который указывает ему на ответственность за дисфункциональное поведение.

ЧАСТЬ

II

—

КАК

ВЕСТИ

СЕБЯ

С

ТОКСИЧНЫМ

ЭКС-

ПАРТНЕРОМ

Глава

6:

Восстановление

ментального

контроля

Нейтрализация инверсии обвинения.

Инверсия обвинения один из самых сбивающих с толку механизмов, используемых токсичным родителем. Она переворачивает реальность, превращая виновного в жертву. В этой психологической манипуляции недостаточно просто «отвечать» нужно полностью изменить динамику, чтобы освободиться.

Остановить инверсию обвинения не значит убедить токсичного родителя в его неправоте. Это пустая трата времени и сил. Нужно лишить токсичного родителя доступа к созданию путаницы и восстановить контроль над нарративом реальности. Когда у тебя получится, токсичный родитель перейдёт к позиции жертвы.

Токсичный родитель искажает реальность, опираясь на эмоции. Чтобы это остановить, нужно возвращаться к конкретным фактам: что было сказано, что написано, что сделано. Факты не лгут. Токсичный родитель их искажает. Возвращение к фактам и истине — это восстановление территории, на которой он не может разрушить реальность.

Ребёнок научится, что его чувства не подлежат обсуждению. Для здорового родителя это означает необходимость фиксировать, документировать, прояснять.

Инверсия обвинения работает только если жертва оправдывается. Оправдания это пища, которой питается извращение реальности токсичным родителем. Чем больше защищаешься, тем больше материала у него для манипуляций. Самая защитная реакция часто самая простая. Каждое слово,

сказанное в своё оправдание, будет использовано против тебя.

Объяснять значит играть по его правилам. Констатировать вот главное. Вместо: «Ты искажаешь мои слова» скажи: «Твои утверждения не соответствуют фактам». Вместо: «Я не такой» скажи: «Это твоя интерпретация, а не реальность». Констатация нейтрализует манипуляцию. Она не даёт токсичному родителю установить свой нарратив.

Газлайтинг: разрушение восприятия реальности.

Эта манипуляция заставляет тебя сомневаться в себе, своей реальности, эмоциях, памяти, пережитом. Твой токсичный бывший партнёр будет говорить: «Ты выдумываешь», «Ты неправильно услышал», «Ты всё искажаешь», «Ты сумасшедший», «Ты неадекватен». Цель лишить тебя

личных ориентиров. Ведь если ты начинаешь сомневаться в себе, ты становишься человеком, которым можно управлять.

Чтобы противостоять этому, сохраняй уверенность в себе и говори только о фактах, не вступая в словесные перепалки. Фактическая истина твоя территория.

Вымогательство жалости: изображать жертву, чтобы вернуть власть

Когда твой токсичный бывший чувствует, что ты дистанцируешься или устанавливаешь границы, начинается вымогательство жалости: «Ты хочешь выставить меня плохим»,

«Ты не понимаешь, как мне больно», «У тебя нет сердца», «Я не люблю конфликты, в отличие от тебя». Это нужно, чтобы разжалобить тебя, ослабить и вызвать чувство вины. Цель манипуляции — перевести тему разговора на токсичную личность, чтобы та избежала ответственности.

Чтобы нейтрализовать эту манипуляцию, сохраняй нейтралитет без эмоций, избегай эмпатии к токсичному человеку, говори только о фактах. Если ты не сделаешь этого, то рискуешь потратить время, энергию и начать чувствовать себя виноватым без причины.

Токсичный родитель также будет изображать жертву перед учреждениями, чтобы вызвать их жалость. Он будет жаловаться на те же учреждения, если они не поддадутся его бреду. В такой ситуации токсичный родитель закричит о заговоре.

Также важно понимать, что дисфункциональный родитель будет изображать жертву перед твоим ребёнком, когда тот увидит его токсичность. В этот момент, с одной стороны, слова ребёнка будут дискредитированы, а с другой токсичный родитель заявит, что ты манипулируешь им. Токсичный родитель снова прибегнет к роли жертвы и инверсии обвинения.

Провокации для вызова реакции

Токсичный родитель ждёт твоей реакции, а не ответа. Это нужно, чтобы твоя реакция подтвердила ложь, распространяемую о тебе. Этот дисфункциональный родитель хочет,

чтобы ты вышел из себя, чтобы дискредитировать тебя в глазах ребёнка и общества, дестабилизировать тебя, чтобы посеять в тебе сомнения, доминировать через эту дестабилизацию, заставить тебя сказать что-то, что можно будет использовать против тебя.

Провокации могут быть очень разнообразными и изощрёнными. Это может быть колкость во время разговора лицом к лицу или ложь, сказанная, чтобы ранить тебя. Или попытка снять тебя на видео на улице, чтобы спровоцировать на агрессию и затем изобразить жертву, подтверждая ложные обвинения в насилии. Или прямые оскорбления в твой адрес. Или использование твоего ребёнка перед тобой, чтобы вызвать реакцию и затем изобразить жертву. Это лишь примеры, ведь токсичный родитель может придумать самые разные способы спровоцировать тебя.

В такой ситуации сохраняй молчание и избегай лишних слов. Дай себе столько времени, сколько нужно, прежде чем отвечать. Отвечай фактами. Если приходится находиться рядом с токсичным человеком, сохраняй спокойствие ты уже знаешь, к чему он ведёт своей манипуляцией. Если возможно, возьми с собой друга в качестве третьего лица, который сможет засвидетельствовать происходящее это может предотвратить прямую провокацию.

Очернение: атака на твою идентичность

Очернение напрямую бьёт по твоей самооценке. Это мо-

гут быть фразы вроде: «ты плохой родитель», «ты ничего не умеешь», «ты неадекватен»,

«ты ни на что не способен» и т.д. Цель проста ослабить тебя, чтобы подчинить. Токсичный родитель знает: если ты потеряешь уверенность в себе, то перестанешь устанавливать границы. Тогда он утвердится как главный родитель в семье. А если второй родитель отстраняется, избегая конфликта с токсичным, это ещё больше упрощает задачу дисфункциональному.

Чтобы противостоять этому психологическому насилию, сохраняй уверенность в себе, своих ценностях, своей идентичности. Отказывайся оправдываться, сохраняй нейтралитет. Единственная реальность, которая для тебя важна, это твои действия ради ребёнка.

Завуалированные угрозы

Завуалированные угрозы юридически расплывчаты, например: «я поговорю с судьёй», «ты ничего не сможешь мне сделать», «моя семья следит за тобой». Они намеренно двусмысленны, чтобы вызвать страх и стресс, измотать тебя и спровоцировать на ошибку.

Сохраняй все доказательства, если угрозы письменные, и избегай ответов.

Родительское отчуждение

Токсичный бывший партнёр может пытаться настроить ребёнка против тебя, используя его как оружие. Это часто

встречается в подобных ситуациях развода. Тебя представляют нестабильным, твои действия систематически искажают. Ребёнок оказывается в ловушке конфликта лояльности, созданного токсичным родителем, который пытается влиять на него через эмоциональный шантаж, страх, чувство вины. Всё это чтобы ребёнок действовал в направлении, удобном дисфункциональному родителю.

Это одна из самых опасных манипуляций для ребёнка, потому что она разрушает его эмоционально, подрывает его идентичность и веру в себя.

Токсичный родитель игнорирует это, потому что уже дегуманизировал ребёнка, используя его для своих манипуляций.

В такой ситуации здоровый родитель должен быть надёжной и стабильной опорой. Изучай эту тему. Не очерняй токсичного родителя в присутствии ребёнка. Оставайся собой и естественным.

Стабильность — твоё самое мощное оружие для защиты ребёнка

Одержимость контролем: не дать тебе существовать и жить самостоятельно

Токсичный родитель ненавидит терять контроль над тобой и ребёнком. Над тобой, потому что для дисфункционального родителя ты «неспособный», а над ребёнком чтобы сохранить контроль над «своей вещью», как только ребёнок дегуманизирован в угоду токсичным интересам этого роди-

теля.

Этот человек хочет диктовать тебе твои выборы, касающиеся тебя и ребёнка, когда вы вместе: твой график, методы воспитания и питания ребёнка, принятие решений и т.д.

Таким образом, токсичный родитель физически отсутствует, но сохраняет контроль над тем, что ты делаешь и как взаимодействуешь с ребёнком.

Чтобы остановить эту ситуацию ещё до её начала, просто ответь: «Спасибо, я сам всё организую» и пресекай вторжения. Сведи общение к строго необходимому минимуму. Когда ты начнёшь так делать, будь готов к преследованию токсичный родитель теряет контроль и захочет тебя наказать.

Агрессивная коммуникация: истощение как способ ослабить тебя

Токсичный бывший заваливает тебя смс- и электронными сообщениями. Они длинные, обвинительные, противоречивые, провокационные. Это нужно, чтобы измотать тебя и спровоцировать реакцию, чтобы затем изобразить жертву. Это преследование с целью доминирования.

Чтобы противостоять этому, переводи телефон в авиарежим после определённого времени или не проверяй его сообщения вечером. Выбирай, на какие сообщения отвечать. Отвечай кратко. Теперь ты задаёшь ритм, а не он.

Ложь: переписывание истории для самозащиты и твоего уничтожения

Ложь классическое оружие манипулятора. В судебной системе она превращается в «клеветнический донос».

Цель проста: представить себя жертвой, дать тебе роль преследователя и добиться, чтобы суд стал спасителем. Это чистый треугольник Карпмана. Всё делается, чтобы ослабить тебя и вернуть «свой объект» то есть получить опеку над ребёнком после его дегуманизации. Реальность искажается по ситуации.

Чтобы справиться с этим, оставайся фактологичным, собирай доказательства, избегай споров, найми хорошего адвоката для защиты своих прав и реальности. И надейся на профессионального и беспристрастного судью.

Глава

7:

Восстановление психологических границ

Умение говорить «нет», защита личного пространства, ограничение эмоционального доступа всё это крайне важно. Дисфункциональный человек намеренно отказывается уважать твои границы и никогда не станет этого делать. Почему? Потому что токсичный человек — будь то родитель или бывший партнёр — дегуманизировал тебя. Ты стал объектом. Разве ты беспокоишься о границах своего стула?

Для начала нужно определить поведенческие признаки отсутствия границ с дисфункциональным человеком: тебе

запрещают говорить о своих потребностях, ты не имеешь права что-либо просить, ты подвергаешься эмоциональному насилию, после встречи чувствуешь ментальное и физическое истощение, ты отдаёшь, но отношения односторонние, другой отказывается прозреть и работать над собой (токсичные люди не меняются), ты находишься в зависимых отношениях, вредящих тебе, у тебя нет времени на себя, ты перегружен усталостью и эмоциями страхом, несправедливостью, гневом, печалью, тебя заставляют чувствовать вину, применяют эмоциональный шантаж, выбирают за тебя партнёров, обсуждают других членов семьи в твоём присутствии, ты попадаешь в зависимые и слитные отношения.

Я расскажу, почему тебе может быть сложно устанавливать границы с токсичным родителем: потому что у тебя есть страхи, которые тебе мешают. Важно их распознать и взять под контроль, чтобы суметь выстроить границы. Я расскажу о страхах, которые могут блокировать тебя.

Эти страхи нужно распознать и преодолеть, чтобы установить границы: страх, что твои границы не услышат, страх, что на тебя плохо посмотрят, если ты установишь границу, страх показаться эгоистом, страх потерять отношения, страх разозлить другого, отказав, страх лишиться помощи, страх показать свою истинную сущность. Всё это связано с тем, как сильно ты зависишь от мнения других.

Твоё тело тоже может сигнализировать, что твои границы нарушены. В моменты бессонницы, когда ты думаешь о си-

туациях, где тебя не уважали, или о стрессе от возможных будущих событий. Или о своей гипербдительности из-за отсутствия чётко обозначенных границ. Это приводит к стрессу, тревоге, болям в животе и голове, усталости и снижению внимания к другим ситуациям.

Существует три типа границ в зависимости от нашей позиции: когда сложно установить их с токсичным родителем, границы самого токсичного родителя и границы, которые мы устанавливаем для токсичного родителя.

-
Пористые границы (когда сложно установить их с токсичным родителем)

Они проявляются в поведении усталости и желании угодить всем. Границы нечёткие. Присутствует сильная тревожность.

Такие границы видны в зависимом поведении, стремлении постоянно угождать, страхе отвержения, потребности в принятии, терпении плохого обращения, отсутствии эмоциональных различий.

-
Жёсткие
границы
(границы
токсичного

родителя)

Они возникают из-за страха уязвимости и являются защитным механизмом, скрывающим неуверенность в себе.

Они проявляются в поведении: завышенных ожиданиях от ребёнка, идеализации ребёнка, отказе говорить о себе в разговоре, нежелании выстраивать близкие связи с другими.

-

Здоровые границы (которые ты устанавливаешь токсичному

родителю)

Они выражаются в осознании своих потребностей и желании их уважать, а также в требовании уважения от токсичного родителя.

Такие границы видны в поведении: умении прислушиваться к своим чувствам, понимании своих потребностей и ценностей, отсутствии страха перед отказом, способности говорить о себе, открытости в выражении уязвимости.

Когда ты начинаешь устанавливать границы с дисфункциональным человеком, у него может быть несколько типов реакций.

Сначала этот человек войдёт в фазу сопротивления: период отрицания границ («твои границы необоснованны»). Затем начнётся фаза проверки: после отрицания токсичный бывший будет испытывать границы, чтобы увидеть, уступишь ли ты («я не обязан их соблюдать, я родитель»). Потом наступит фаза игнорирования: граница мешает, поэтому её

не замечают («ты не был ясен»). Затем следует фаза оправданий: тебя заставят объяснять свою границу.

Никаких оправданий не требуется. Достаточно сказать: «Это мой выбор». Затем ты увидишь защитную реакцию: твою границу воспримут как атаку, начнут винить тебя и переворачивать ситуацию. Тебя обвинят, напомнят о прошлых поступках, чтобы оправдать нарушение границы, скажут, что ты провоцируешь конфликт, хотя ты просто требуешь уважения. Иногда токсичный человек просто разорвёт контакт, потому что не выносит твоих границ. Воспринимай это как благо и сосредоточься на себе.

Как устанавливать границы и что они тебе дадут Этапы установки границ:

-
Определи,
что
ты
принимаяешь,
а
что
нет.

-
Будь
чётко
и

краток,
объясняя
границы
токсичному
родителю.

-

Не
оправдывай
свои
границы.

-

Озвучь
их
один
раз,
не
повторяй.

-

Выбери
частоту
контактов
с
токсичным
родителем.

Что дадут тебе границы: они защитят тебя (меньше стресса и усталости), обеспечат безопасность (через стабиль-

ность), создадут рамки общения, определяют допустимое и недопустимое, прояснят твои ожидания от контакта. Они помогут тебе уважать себя, потому что ты проявляешь самоуважение, устанавливая границы.

Для успеха нужно отказаться от убеждений вроде «я неспособен», «я слаб»,
«я не заслуживаю уважения».

Также важно избавиться от привычек, которые тебя сдерживают: таких как пространные и расплывчатые высказывания, позволять токсичному бывшему манипулировать тобой и играть с тобой, оставаться в пассивной позиции без самоутверждения.

Избавиться от чувства вины, навязанного токсичным бывшим: понять, что эта вина не твоя. Чувство вины любимый инструмент токсичного родителя. Это психологическое оружие, искусственная конструкция. Оно создаётся, поддерживается, повторяется, пока не становится очевидностью в твоём сознании. Но эта вина не естественна. Она не исходит от тебя. Её тебе навязали. Всё это — чтобы быстрее подчинить тебя. Чтобы освободиться, сначала нужно понять, как она укоренилась в твоей голове. Затем как растворить её, чтобы вернуть свою силу.

Навязанная вина это стратегия доминирования

Вина нужна для контроля. Токсичный родитель использует её, чтобы: заставить тебя сомневаться в себе, сделать

ответственным за его поведение, морально истощить, помещать установить границы, удержать в позиции неполноценности. Чтобы ты всегда подчинялся его воле.

Почему укореняется токсичная вина

Потому что дисфункциональный родитель всегда бьёт по самым уязвимым местам: твоей родительской роли, лояльности, эмпатии, стремлению к справедливости, желанию защитить ребёнка.

Вина паразитирует на самом лучшем в тебе. Любящий родитель — лёгкая добыча для манипуляций виной, потому что он склонен к рефлексии, хочет поступать правильно, стремится понять. А токсичный родитель будет стремиться держать его в инфантильной позиции и доминировать над ним.

Эта рефлексия становится слабостью в руках того, кто не чувствует ни эмпатии, ни сомнений. Дисфункциональный родитель использует это как оружие против здорового родителя.

Осознание, что эта вина не твоя, важно для возвращения энергии двигаться вперёд. Её тебе навязали через обвинения, молчание, упрёки и угрозы, искажение реальности, инверсию обвинений.

Тобой пытались манипулировать, контролировать и использовать. Дисфункциональный человек пытался доминировать над тобой таким образом.

Тебе нужно начать деконструировать чувство вины Чтобы

освободиться, нужно разобрать вину на части:

Когнитивный уровень: восстановить факты

Вина основана на лжи или преувеличениях. Взгляни на реальность объективно: факты, твои действия, намерения. Твою последовательность, твою реальную роль в жизни ребёнка. Обвинения это искажённые восприятия, а не истины.

Освобождающая правда: ты стал мишенью, потому что устойчив

Вина была навязана не потому, что ты «слаб». Наоборот, потому что ты лоялен, ответственен, стабилен, силен. Именно это раздражает токсичного

человека. Эта вина его оружие, чтобы заставить тебя уступить. Твоя ясность твоё средство освободиться от неё.

Глава

8:

Управление

коммуникацией

с

токсичным

бывшим

Общение с токсичным бывшим источник манипуляций. Это не диалог, а поле, где каждое слово можно перевернуть, усилить, исказить в своих интересах. Для здорового родителя задача теперь не в «эффективной коммуникации», а в том, чтобы общаться, не вовлекаясь в манипуляции. Ко-

гда здоровый родитель вынужден общаться с токсичным, он должен выражаться чётко, не попадая в его манипулятивные схемы, где токсичный родитель назначает ему роль.

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.