

## ЧТО ТАКОЕ ТОКСИЧНОСТЬ В РОДИТЕЛЬСТВЕ?



Сейчас можно часто услышать термин «токсичные» отношения. Необходимо отметить, что психологических исследований, использующих этот термин и описывающих его как патологию, не существует.

С другой стороны, это популярное слово хорошо отражает всю суть понятия, которое за ним скрывается, и очень точно описывает процессы, которые могут происходить в отношениях и модели

человеческого поведения.

В данном выпуске методической рассылки попробуем разобраться, что определяет токсичных родителей, каковы основные проявления токсичности в воспитании детей и как они влияют на психику ребёнка.

### ТОКСИЧНЫЙ РОДИТЕЛЬ: КТО ОН?

В целом *под токсичными отношениями подразумевается взаимодействие, построенное на создании зависимости от другого человека — партнера, друга, матери или отца.* В таких отношениях отсутствует интерес к ребёнку, другу или партнеру как к личности, все достижения другой стороны обесцениваются и подвергаются критике. В свою очередь жертва токсичного человека постоянно ощущает себя виноватой, поэтому у нее развивается комплекс неполноценности. Как правило, токсичные отношения строятся по принципу «тиран-жертва», созависимости или конкуренции.

Токсичные отношения характеризуются: незащищенностью, злоупотреблением властью и контролем, требовательностью, неуверенностью, эгоцентризмом, критикой, негативом, нечестностью, недоверием, унижительными комментариями.

Фактически, семья — одна из традиционных «сцен», на которых часто разыгрывается драма токсичных отношений. Особенно обидно осознавать токсичность самых близких людей — родителей.

Итак, кто же такие токсичные родители?

Термин «токсичный родитель» предложила известный американский психотерапевт Сьюзан Форвард. Она написала о токсичных родителях целую книгу на основе своего опыта консультанта. Поэтому, к сожалению, мы можем констатировать, что это явление в нашем обществе — не редкое исключение, а довольно распространенное правило: многие из нас выросли в семьях токсичных родителей, и волей-неволей транслируют опыт своих родителей дальше — в собственные семьи, часто даже не подозревая о том, что он токсичен.

Дискуссии о силе влияния токсичного поведения родителей на формирование и становление личности не прекращаются до настоящего времени. Существует достаточно большое количество авторитетных источников информации, в которых имеются значительные различия, как в самой «типизации» токсичных родителей, так и в степени негативного влияния, оказываемого такими родителями на детей. Также имеются расхождения во мнениях касательно того, насколько возможно полностью устранить последствия столь деструктивного влияния уже в старшем возрасте.

Говоря о явлении «токсичности», российский семейный психолог Людмила Петрановская отметила, как важно не путать это злокачественное влияние на ребенка с другими, эпизодическими приступами родительского несовершенства.

Несомненно, каждый родитель устает, ссоры и конфликты с детьми неизбежны, быть эмоционально доступным и эмпатичным 24 часа в сутки не под силу ни одному человеку. Однако ребенок, если чувствует от родителя любовь и понимание, без потерь переживает эпизодические и неизбежные стычки и конфликты.

*Родительская «токсичность» — это систематическое разрушающее воздействие на ребенка.* По мнению психолога, в случае с реальной «токсичностью» многие действия родителя имеют осознанную природу и не могут быть расценены как срыв на почве усталости, нервного истощения, измотанности.

Говорить о токсичных родителях можно в том случае, если родители **регулярно** применяют по отношению к ребенку насилие или деструктивные проявления в любом виде: насилие не обязательно лежит в физиологической плоскости (физическое или сексуальное насилие далеко не исчерпывает все формы насилия родителей над детьми). Насилие также может быть психологическим (например, унижать ребенка, шутить на тему его нежеланного появления на свет, называть его неудачником, отпускать колкости насчет его внешности, постоянно критиковать его и то, что он делает, обесценивать его успехи — все это психологическое насилие) и духовным (высмеивать то, во что он верит, его мечты и убеждения).

Не ремнем единым можно отравлять жизнь ребенку. Даже в благополучных во всех аспектах семьях (при отсутствии практики физических наказаний) ребенок может расти в токсичной атмосфере, которая каждый день разрушает самооценку и личность ребенка.

**Различить «нормальность» от «токсичности» можно:**

— **по постоянству** (критика всего и каждый день);

— **по степени разрушительных последствий** (постоянная и высокая тревожность, отсутствие здоровых, теплых, близких и радостных отношений, часто наблюдаемая депрессия, подавленность, безынициативность и т.д.)

Шок от воспитания в токсичном доме остается на всю жизнь.

Подобный опыт взросления:

- разрушает самооценку;
- подрывает уверенность в себе;
- прививает негативное самовосприятие;
- учит жить в страхе;
- развивает до невероятных размеров «комплекс во всем виновности» — лишает самоуважения, самостоятельности;
- прививает чувство беспомощности, ничтожности, отсутствия всякого достоинства;
- человек чувствует себя «недостойным» какой бы то ни было любви, симпатии.

### ТИПЫ ТОКСИЧНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Психологи и специалисты по семейным отношениям отмечают, что, говоря о токсичных семьях, в первую очередь следует иметь в виду «ядовитых» родителей.

Это обусловлено тем, что именно отец и мать являются обладателями власти и авторитета в семье. Поэтому особенности их личности так или иначе оказывают влияние на остальных членов семьи (детей, а в некоторых случаях и таких авторитетных родственников, как бабушка и дедушка).

С другой стороны, не было бы правильным использовать термин «токсичность» по отношению к какому-либо одному члену семьи. Иногда источником токсичности становятся сами отношения между родителями. Это создаёт в доме негативную обстановку и напряжённую атмосферу, в которой даже самой маленькой искры достаточно для того, чтобы разгорелось пламя. Серьёзное нервное напряжение становится постоянным гостем таких семей.

Какие же процессы обычно скрываются за токсичными семьями? Вот некоторые из них:

- возможные психологические нарушения, расстройства или проблемы с зависимостью у одного из членов семьи;
- злоупотребление властью и авторитарный стиль;
- отсутствующие отец или мать, пренебрегающие своими обязанностями в отношении детей;
- дефицит эмоциональной близости, любви и привязанности;
- физическое и психологическое насилие;
- недостаточная коммуникация из-за недоразвития коммуникативных навыков, особенностей характера или отсутствия интереса;
- неспособность положиться на одного из родителей, отсутствие доверительных отношений;
- низкая самооценка отца или матери;
- завышенный уровень притязаний, требование от детей и другого партнёра выполнения ожиданий второго родителя.

Приведем наиболее распространенную и полную **типизацию токсичных родителей** с краткой характеристикой каждого типа.

**I тип – непогрешимые родители.** Унижение ребенка, разрушение его самооценки, оскорбление, периодическое физическое насилие по отношению к ребенку и т.п. Такой тип родителей преподносит все это как «закалку» и воспитание сильного характера у ребенка. При этом для своих детей такие родители являются совершенными и все их решения, а также любое их поведение, является закономерным следствием неугодного поведения ребенка. Итогом этого служит возникновение хронического чувства вины по отношению к родителям, а также формирование таких психологических защит как отрицание и рационализация.

#### Как проявляется воздействие

- Отрицание. Ребёнок придумывает другую реальность, в которой родители его любят. Отрицание даёт временное облегчение, которое дорого обходится: рано или поздно оно выливается в эмоциональный кризис.

*Пример: «На самом деле мама не оскорбляет меня, а делает лучше: открывает глаза на неприятную правду».*

- Отчаянная надежда. Дети всеми силами цепляются за миф о совершенных родителях и винят себя во всех несчастьях.

*Пример: «Я недостойн хорошего отношения, мама и папа хотят мне добра, а я это не ценю».*

- Рационализация. Это поиск веских причин, которые объясняют происходящее, чтобы сделать его менее болезненным для ребёнка.

*Пример: «Мой отец бил меня не для того, чтобы причинить вред, а чтобы преподать мне урок».*

**II тип – неадекватные родители.** Такой тип родителей характеризуется инфантильным отношением как к воспитанию детей, так и к другим ситуациям семейной жизни. Дети неадекватных родителей обязаны с самого младшего возраста быть взрослыми, принимать взрослые решения, если есть младшие братья или сестры, то заменять им родителей. Следовательно, такие дети лишены детства, т.е. того периода, когда удовлетворяются их потребности. Такие родители ожидают от своих детей незамедлительного удовлетворения своих потребностей, а любое проявление ребячества пресекают, унижая достоинства ребенка. Следствием этого является несформированная эмоциональная сфера у детей, а также трудности с самоидентификацией и спецификацией своих желаний и потребностей.

#### Как проявляется воздействие

- Ребёнок становится родителем себе, младшим братьям и сёстрам, собственным матери или отцу. Он теряет детство.

*Пример: «Как ты можешь проситься гулять, когда твоя мать не успевает всё постирать и приготовить ужин?».*

- Жертвы токсичных родителей испытывают чувство вины и отчаяния, когда не могут сделать что-то для блага семьи.

*Пример: «Я не могу уложить спать младшую сестрёнку, она всё время плачет. Я плохой сын».*

- У ребёнка могут пропасть эмоции из-за отсутствия эмоциональной поддержки от родителей. Став взрослым, он испытывает проблемы с самоидентификацией: кто он, чего хочет от жизни.

*Пример: «Я поступил в вуз, но мне кажется, что это не та специальность, которая мне нравится. Я вообще не знаю, кем хочу быть».*

**III тип – контролирующие родители.** Чрезмерный контроль, заполнение собой всех сфер жизни ребенка и т.д., может выглядеть как забота о ребенке, желание предостеречь его от опасностей, но истинными мотивами такого поведения является страх оказаться ненужным, одиноким. В данном случае желание родителей быть нужными ребенку, привязать его к себе значительно превосходит желание научить ребенка быть свободным, тем самым сделав его счастливым. В результате ребенок становится беспомощным, зависимым во всех сферах жизни от своих родителей. С каждой неудачной попыткой отстоять свои личные границы у ребенка будет возрастать чувство тревоги и чувство вины перед своими родителями, вследствие чего будет формироваться неадекватная самооценка.



#### Как проявляется воздействие

- Контролируемые токсичными родителями дети становятся излишне тревожными. У них исчезает желание быть активными, исследовать мир, преодолевать трудности.

*Пример: «Я очень боюсь путешествовать на автомобиле, потому что мама всегда утверждала, что это очень опасно».*

- Если ребёнок попытается спорить с родителями, послушаться их, это грозит ему чувством вины, собственного предательства.

*Пример: «Я без разрешения остался с ночёвкой у друга, наутро мама слегла с больным сердцем. Никогда не прощу себе, если что-то с ней случится».*

- Некоторые родители обожают сравнивать детей между собой, создавать атмосферу озлобленности и ревности в семье.

*Пример: «Твоя сестра намного умнее тебя, в кого же ты уродилась?».*

- Ребёнок постоянно чувствует, что недостаточно хорош, он стремится доказать свою значимость.

*Пример: «Я всегда стремился стать таким, как мой старший брат, и даже пошёл, как и он, учиться на медика, хотя хотел стать программистом».*

**IV тип – родители-алкоголики.** На данный момент существует большое количество работ, посвященных описанию психологического развития и формирования детей в семьях, где один или оба родителя алкозависимы. Выделим некоторые аспекты в развитии таких детей, а именно: неадекватное чувство ответственности и вины, вызванные



самообвинением ребенка или же обвинением со стороны родителей в наличии зависимости и других проблем, порождаемых вредной привычкой.

#### Как проявляется воздействие

- Дети алкоголиков часто становятся одиночками. Они не умеют выстраивать дружеские или любовные отношения, страдают от ревности и подозрительности.

*Пример: «Я всегда боюсь, что любимый человек принесёт мне боль, поэтому не заводжу серьёзных отношений».*

- В такой семье ребёнок может вырасти гиперответственным и неуверенным в себе.

*Пример: «Я постоянно помогала маме укладывать напившегося отца. Мне было страшно, что он умрёт, я переживала, что ничего не могу с этим поделать».*

- Ещё одно токсичное воздействие таких родителей — превращение ребёнка в «невидимку».

*Пример: «Мама пыталась отучить отца от пьянства, кодировала его, постоянно искала новые лекарства. Мы были предоставлены сами себе, никто не спрашивал, поели ли мы, как учимся, чем увлекаемся».*

- Дети страдают от чувства вины.

*Пример: «В детстве мне постоянно говорили: «Если бы ты вёл себя хорошо, папа бы не пил».*

**V тип – унижающие родители.** Основной характеристикой такого типа родителей является беспочвенная критика поведения и любых действий своих детей. Часто унижающее поведение по отношению к ребенку может быть вызвано чувством конкуренции, которое имеет место в случае инфантильности родителей. Следствием такого поведения родителей является очень высокий уровень тревожности у ребенка, безынициативность в любой сфере деятельности, избегание неудач.

#### Как проявляется воздействие

- Такое отношение убивает самооценку и оставляет глубокие эмоциональные шрамы.

*Пример: «Я долгое время не мог поверить, что способен на что-то большее, чем вынести мусор, как говорил мой отец. И ненавижу себя за это».*

- Дети родителей-конкурентов платят за своё душевное спокойствие саботажем своих успехов. Они предпочитают занижать свои реальные способности.

*Пример: «Я хотела участвовать в конкурсе уличных танцев, хорошо подготовилась к нему, но так и не решилась попробовать. Мама всегда говорила, что у меня не получится танцевать, как она».*

- Движущей силой жёстких словесных атак могут стать нереалистичные надежды, которые взрослые возложили на ребёнка. И именно он страдает, когда иллюзии рушатся.

*Пример: «Папа был уверен, что я стану великим хоккеистом. Когда же меня в очередной раз исключили из секции (я не любил и не умел кататься на коньках), он долго обзывал меня никчёмным и ни на что не способным».*

- Из-за неудач детей у токсичных родителей обычно наступает апокалипсис.

*Пример: «Я постоянно слышал: «Лучше бы ты не родился». И это из-за того, что я не занял первое место на олимпиаде по математике».*

У выросших в таких семьях детей часто бывают суицидальные наклонности.

**VI тип – родители-насильники.** Данный тип включают в себя родителей, склонных как к физическому, так и к сексуальному насилию. В обоих случаях родители пытаются доказать свою силу и превосходство над ребенком, выместить на нем свои агрессию, гнев, комплексы, которые не имели выхода в сознательную сферу, а так и остались глубоко в бессознательном. В любом случае ребенок, который подвергается насилию в семье, не может доверять окружающим, становится замкнутым, винит в происходящем себя.

#### **Как проявляется воздействие**

- Ребёнок испытывает чувство беспомощности и отчаяния, ведь просьба о помощи может быть чревата новыми вспышками гнева и наказанием.

*Пример: «Я практически до совершеннолетия никому не рассказывала о том, что меня бьёт мать. Потому что знала: никто не поверит. Синяки на моих ногах и руках она объясняла тем, что я люблю бегать и прыгать».*

- Дети начинают себя ненавидеть, их эмоции — постоянный гнев и фантазии на тему мести.

*Пример: «Долго не мог себе признаться, но в детстве я хотел задушить отца, пока он спит. Он бил мою маму, младшую сестру. Рад, что его посадили».*

- Сексуальное насилие не всегда подразумевает контакты с телом ребёнка, но оно не менее разрушительно. Дети чувствуют себя виноватыми в произошедшем. Им стыдно, они боятся рассказывать кому-то о том, что произошло.

*Пример: «Я была самой тихой ученицей в классе, боялась, что в школу вызовут моего отца, тайна раскроется. Он запугал меня: постоянно говорил, что, если это случится, все подумают, что я сошла с ума, меня отправят в психушку».*

- Дети держат боль в себе, чтобы не развалить семью.

*Пример: «Я видела, что мама очень любит отца. Однажды я попыталась намекнуть ей, что он относится ко мне «по-взрослому». Но она так расплакалась, что я больше не решилась заговаривать об этом».*

- Человек, переживший в детстве насилие, часто ведёт двойную жизнь. Он чувствует себя отвратительным, но притворяется успешным, самодостаточным человеком. Он не может выстроить нормальные

отношения, считает себя недостойным любви. Это рана, которая затягивается очень долго.

*Пример: «Я всегда считала себя «грязной» из-за того, что сделал со мной в детстве отец. Пойти на первое свидание я решила после 30 лет, когда прошла несколько курсов психотерапии».*

Описанные типы токсичных родителей имеют определенные различия, как в поведении родителей, так и во влиянии, оказываемом на ребенка. Но главное не то, чем различаются данные типы токсичных родителей, а то, в чем они схожи – это вред, который наносят родители своим деструктивным поведением детям.

Обнаружение причин токсичной динамики в семье позволяет разработать план необходимых корректив и стратегию борьбы с подобными негативными процессами для того, чтобы вновь сделать отношения гармоничными и здоровыми.

Безусловно, далеко не всегда это бывает просто. Как правило, это вызывает серьёзный эмоциональный стресс.

Стоит помнить и о том, что для серьёзных перемен требуется время. Если за годы выработан определённый стиль общения или попросту привычка к отсутствию коммуникации в семье, то никогда не удастся изменить эту реальность за один день, словно по мановению волшебной палочки.

С другой стороны, гармоничная жизнь в семье, счастье и взаимоуважение родителей и детей стоят любых усилий.

Токсичные семьи напоминают собой маленькие островки, семейный очаг которых переполнен конфликтами, давлением и аномальными тенденциями, откладывающими отпечаток на жизни каждого из родственников.

Степень травмированности ребенка напрямую связана с родительской компетентностью. Исключить или минимизировать негативное воздействие на личность ребенка способна ответственная модель родительского поведения. Дети имеют право не только быть накормленными, одетыми и защищенными, но и также право на то, чтобы иметь чувства и взгляды, которые уважают и принимают во внимание.

Если Вы заметили в своем поведении проявления «токсичного» поведения, тормозните, сделайте шаг назад. Спросите себя, что для вас важнее - победа любой ценой или чувства Вашего ребенка и Ваши с ним отношения? Всегда помните, что рядом с Вами растет отдельная личность, которая рано или поздно станет полностью самостоятельной.