



Глава 1

ВЫХОД ИЗ ТЕМНОТЫ.

Понимание родителя с высоким уровнем конфликтности

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

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

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

ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ КОНФЛИКТНОСТИ



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

Трещины, которые не склеить

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

В любых здоровых отношениях бывают разрывы, то есть конфликты. Но именно способность восстановить связь после ссоры позволяет отношениям расти и укрепляться. Эффективное восстановление помогает людям стать ближе, испытывать друг к другу более глубокие и теплые чувства. Психологически зрелые люди

обладают навыками такого восстановления: искренней эмпатией, способностью видеть ситуацию глазами другого, саморефлексией. Они могут признать, что причинили боль, и взять на себя ответственность за сказанное или сделанное.

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

Как они решают проблемы: никак

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

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

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

способам «решения» проблем, потому что эта часть его «программы» просто не работает.

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

Циклы драмы

Согласно определению специалистов в области личностных нарушений (*Lester and Godwin, 2021*), драма — это тот способ, которым родители с высоким уровнем конфликтности «решают» проблемы. Циклы драмы порождают новые трудности и одновременно усугубляют уже существующие. Понять, что вы находитесь внутри такого цикла, можно по устойчивому ощущению постоянной растерянности, эмоционального потрясения, внутреннего напряжения и страдания, а также непрекращающегося конфликта.

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

Многие подобные модели поведения называют токсичными, потому что со временем они наносят серьезный вред. Часто они связаны с личностными расстройствами, причем нередко недиагностированными. Понимать это важно не для того, чтобы обвинять или искать виноватых, а чтобы по-настоящему увидеть ограничения личности вашего родителя и понять, на что он способен, а на что нет — чтобы вы могли научиться с ним взаимодействовать и исцелиться от последствий этих отношений.

Недавние исследования в области психологии личности подтверждают, что такие драматические динамики часто коррелируют с токсичным межличностным поведением и личностными расстройствами (Lester and Godwin, 2021).

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

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

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

Когда такие психические расстройства получают должное лечение — медикаментозную терапию, поддержание трезвости, развитие эффективных навыков

совладания, — поведение и отношения часто улучшаются. К сожалению, многие случаи остаются без лечения и даже без признания проблемы — во многом из-за общественной стигмы, связанной с обращением за помощью в сфере психического здоровья. А иногда родитель и вовсе отрицает наличие проблемы из-за отсутствия саморефлексии. Он может переключать вину на вас и полностью отказываться брать на себя ответственность.

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

ВЫ НЕ ОДНИ: НАСКОЛЬКО ЭТО РАСПРОСТРАНЕНО?



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

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

диагнозы, например нарциссизм, эти показатели еще больше увеличивают распространенность проблемы.



ЯВНЫЙ И СКРЫТЫЙ ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ КОНФЛИКТНОСТИ

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

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

Хотя некоторые проявления поведения перекрываются, например прекращение контакта или уход в себя, родители со скрытым высоким уровнем конфликтности

демонстрируют незрелое поведение, которое столь же разрушительно, но менее заметно. Чаще всего это пассивно-агрессивное поведение: чрезмерная критика, язвительные замечания, принижение. Они могут настраивать других против вас, вовлекая их в конфликт под видом помощи. Иногда они пребывают в угрюмом настроении или играют роль «бедного-несчастливого», чтобы избежать ответственности за свои действия.

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

ВАШ ОПЫТ ОБЩЕНИЯ С ВЫСОКОКОНФЛИКТНЫМ РОДИТЕЛЕМ



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

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

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

Откликается ли вам что-то из перечисленного ниже?

- После общения с родителем вы чувствуете сильное истощение и не можете нормально соображать.