

Присвячується
моїй чарівній доньці Лондон.
Ти — моя «причина». Люблю тебе.

SHERRIE CAMPBELL

ADULT SURVIVORS OF
TOXIC FAMILY MEMBERS

**TOOLS TO MAINTAIN BOUNDARIES,
DEAL WITH CRITICISM,
AND HEAL FROM SHAME
AFTER TIES HAVE BEEN CUT**

ШЕРРІ КЕМПБЕЛЛ

ДОРОСЛІ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ
ТОКСИЧНИЙ ВПЛИВ РОДИЧІВ

ЯК ЗАХИСТИТИ
ОСОБИСТІ КОРДОНИ,
РЕАГУВАТИ НА КРИТИКУ
Й ПОЗБУТИСЯ СОРОМУ
ПІСЛЯ РОЗРИВУ СТОСУНКІВ?

Житомир
«Морфеус»

2023

УДК 159.938.363.8 К35
К35

Кемпбелл Шеррі.

К35 Дорослі, які пережили токсичний вплив родичів. Як захистити особисті кордони, реагувати на критику й позбутися сорому після розриву стосунків? — Житомир : Морфеус, 2023. — 224 с.
ISBN 978-617-95297-4-0

У багатьох родинах трапляються токсичні особи, які маніпулюють, оббріхують і принижують своїх рідних. Перед ними слід поставити кордони — вважає Шеррі Кемпбелл (США), спираючись на багаторічний досвід роботи з такими клінічними ситуаціями.

У практичному посібнику відома консультантка і психотерапевтка дає покрокові інструкції, як дистанціюватися від родинного насильства, зцілитися після пережитого і захистити своє право на щасливе життя, гармонію і повагу.

Книжку вперше перекладено українською мовою. Вона стане в пригоді всім, хто цікавиться прикладною психологією, а насамперед людям, котрі прагнуть вийти за межі токсичних стосунків і потребують професійної підтримки.

УДК 159.938.363.8 К35

ЗМІСТ

Відгуки про книгу	7
<i>Переднє слово</i>	<i>10</i>
Вступ. Ти маєш право	12

ЧАСТИНА 1

Примирення з власним рішенням

Розділ 01. Розрив стосунків — це самозахист	18
Розділ 02. Чому тобі досі боляче?	27
Розділ 03. Сприймай кордони як благо	36
Розділ 04. Потреба у смутку	47
Розділ 05. Соціальна порожнеча від розриву родинних зв'язків	55

ЧАСТИНА 2

Твоє особисте зцілення стало можливим

Розділ 06. Душевні травми від почуття невпевненості в собі та меншовартості	72
Розділ 07. Як формується токсичний сором?	89
Розділ 08. Позбудься токсичного сорому	102
Розділ 09. Емоційна самотність і почуття ізолюваності	127
Розділ 10. Подолання почуття пригніченості	138

Розділ 11. Формування співчуття й любові до себе.....	150
Розділ 12. Шлях до твоїх найглибших та найміцніших зв'язків	161

ЧАСТИНА 3

Практичні способи подолати наслідки від розриву стосунків

Розділ 13. Родичі бувають злопам'ятними	170
Розділ 14. Подолання вторинного аб'юзу: подарунки й листівки, фінансове насильство, хвороби і смерть рідних.....	174
Розділ 15. Несправедливе використання людей, свят, соціальних мереж і важливих подій.....	190
Розділ 16. Захист цінних стосунків із нетоксичними рідними.....	199
Висновок: Свобода, яку дає самотійність.....	209
Подяка.....	221

ВІДГУКИ ПРО КНИГУ

«Шеррі Кемпбелл написала книгу, яку має прочитати кожен, хто розірвав стосунки з токсичними рідними. Її книга містить важливі елементи, вкрай необхідні для подолання сорому, пережитого в дитинстві, і стане читачам своєрідним путівником крізь усі етапи емоційного зцілення, який допомагає встановити особисті кордони, що розширюють можливості. Кожен розділ її книги містить змістовний аналіз найбільш поширених проблем, з якими стикаються дорослі, що пережили токсичну динаміку сімейних стосунків».

— **Кім Саїд**, автор книги *«Як уникати контакту як справжній бос!»* (*How to Do No Contact Like a Boss!*)

«Шеррі Кемпбелл написала низку обов'язкових до прочитання книг про правильність підтримання стосунків з токсичними рідними і про вміння любити себе після їх розриву. Її остання книга — це черговий шедевр, який знайде відгук у серці кожного, кому потрібна допомога в подоланні токсичних стосунків. Цю книгу обов'язково повинен прочитати кожен фахівець у сфері психічного здоров'я, адже зазвичай інформації та відомостей про цю психологічну травму недостатньо. Прочитай цю книгу і підпишись на Кемпбелл у соціальних мережах для здобуття знань, що сприятимуть твоєму розвитку!»

— **Ден Пірс**, засновник проєкту Mentally Fit і учасник проєкту Thrive Global

«Жодна інша прочитана мною книга про самодопомогу не сприяла у розірванні стосунків з моєю токсичною сім'єю, зціленні й подоланні наслідків їх розриву. Я крок за кроком дотримувався плану Шеррі Кемпбелл. Лише за кілька тижнів її праця полегшила біль, що ятрив мою душу все життя. Ця книга буде корисною і для тих, хто пережив таку психологічну травму, і для лікарів, які займаються цією проблемою. Ця книга допомогла мені пробачити моєму батьку, з яким я не мав стосунків, перш ніж він помер. Вона також допомогла мені дізнатися шокуючу правду, якої я ніколи не знав. Те, що сталося, я можу описати як щось божественне. Я був емоційно травмованою дитиною, прагнув

збагнути власну цінність. Сьогодні я абсолютно сформований, більш емоційно зрілий дорослий чоловік з надійними кордонами, впевнений у власній самодостатності».

— **Том Дутта**, відзначений нагородами канадський головний виконавчий директор, автор світових бестселерів, спікер TED, радіо- і кінопродюсер

«Слова Шеррі Кемпбелл, сповнені співчуття й емпатії, по-лоняють читача, даючи йому чітке розуміння того, як насправді зцілитися від токсичних стосунків. Кемпбелл ділиться власним болісним досвідом із боку жінки, яка вирвалася з токсичного оточення й щиро розповідає про пережите. Вона дає читачам поради, які заповнюють усі фрагменти головоломки. Вона доводить, що здобуття свободи від нав'язливої, токсичної сім'ї, повноцінне життя, в якому панує мир і злагода, реальне. Я настійно рекомендую книгу *«Дорослі, які пережили токсичний вплив родичів»* кожному, хто шукає справжньої свободи для власного життя».

— **Джулі Локун**, докторка філософії в галузі освіти, сертифікована лайф-коучка і фасилітаторка мрій у компанії Crown & Compass Life Coaching, LLC

«Шеррі Кемпбелл пропонує унікальний і життєвий підхід до того, чим насправді є розрив із токсичними рідними. Вона пояснює, що таке токсичне насильство в сім'ї, як воно впливає на формування почуття сорому й розгубленості, які супроводжують людину все життя, а також пропонує читачу практичні кроки до зцілення власного життя, щоби назавжди зупинити насильство. Кемпбелл не лише фахівчиня, а й людина, яка теж пережила насильство, що зріднює її з тими, хто відчуває таке. Кемпбелл вважає, що читачам, які намагаються подолати таку психологічну травму, потрібен інший уцілюючий більше, ніж фахівець, щоби повністю розібратися в усіх тонкощах звільнення від токсичного насильства з боку сім'ї. Ця книга дасть тобі змогу відчути те, що тобі ніколи не дозволяли ні відчувати, ні говорити».

— **Джек Кенфілд**, співавтор серії книг *«Курячий бульйон для душі. Думай позитивно. 101 історія, що мотивує»* і

*«Правила успіху: як дістатися від точки А до точки Б»
(The Success Principles: How to Get from Where You Are to
Where You Want to Be)*

«Кілька років тому перед інтерв'ю із Шеррі Кемпбелл я наївно запитала: «Напевно, нелегко було зважитися викреслити власну сім'ю зі свого життя?», на що вона миттю відповіла: «То був не вибір, то була необхідність, щоби вижити». Для мене це стало моментом прозріння. Завдяки власному досвіду і знанням, Кемпбелл підтримує тих, хто переживає токсичний сімейний досвід, і дає їм дієві поради, як зцілитися, витримати і, зрештою, досягти успіху. Як людина, яка пережила психологічне насильство, Кемпбелл є ідеальним голосом, здатним допомогти людям, які переживають цю незбагненну психологічну травму й почуття сорому, нав'язане сім'єю. Вона допомагає їм встановити життєво важливі кордони, які дають змогу вирватися на свободу. Я з великим задоволенням рекомендую останню книгу Кемпбелл *«Дорослі, які пережили токсичний вплив родичів»*.

— **Робі Людвіг**, докторка психології, телеведуча, психотерапевтка й авторка

«Іноді найкращим рішенням для психологічного здоров'я є встановлення надійних кордонів від токсичних людей, навіть якщо вони — твої рідні. У цій книзі Шеррі Кемпбелл застосовує співчуття, власний досвід і прямий підхід, щоби назавжди змінити твоє життя. У ній міститься безліч інформації про токсичних рідних, тому кожен, хто її прочитає, здобуде надзвичайно корисні знання про те, як психологічно й емоційно підготуватися до розриву стосунків із рідними, пережити втрату таких стосунків і зберегти здорові кордони. Кемпбелл вчить нас, що зцілення від непорозуміння полягає не в тому, аби змусити інших зрозуміти тебе, а в тому, аби мати мужність вистояти самотужки попри всі труднощі».

— **Джулі Хефнер**, авторка книги *«Піклування про власне тіло й душу» (Nourishing Your Body and Soul)*

ПЕРЕДНЄ СЛОВО

Одні з найскладніших проблем психотерапії, як не дивно, пов'язані з болісними переживаннями, яких зазнає людина, що бореться з токсичним впливом партнера, батька / матері або члена сім'ї, котрий вчиняє психологічне насилля. Емоційні страждання можуть бути інтенсивними й нерегульованими, виражатися через почуття безнадійності, депресії, постійного занепокоєння або тривоги. Як учасник системи виживання, іноді ти можеш відчувати вплив дезадаптивних моделей, які виражаються невпевненістю в собі й самопожертвою, нехтуванням власними потребами, приглушенням радості, втратою міцної внутрішньої опори, зневірою у власних силах і вчинками власного істинного голосу.

Як фахівчиня з нарцисизму, я часто стикаюся з парами й рідними, які переживають зраду, насильство, зневагу, пригнічення, тиск, байдуже ставлення, контроль і презирство. Життя в токсичній сім'ї, де постійно порушуються незаперечні кордони, може запустити в системі виживання людини такі захисні механізми, як відданість за будь-яку ціну, виконання нереалістичних очікувань і вимог, самосаботаж і підпорядкування, сильний гнів або інтенсивне пригнічення почуттів. Такі дезадаптивні моделі формуються на ранніх етапах розвитку дитини, коли емоційні потреби не задовольняються належним чином, а негативний досвід формує основу самооцінки дитини (одночасно з природою дитини і її темпераментом), згодом набуваючи характеру несвідомих реакцій на постійні відомі загрози й загрози з боку сім'ї, які супроводжують її все життя.

Тож я безмежно рада, що моя колега, докторка Шеррі Кемпбелл, написала цю неймовірну книгу. У книзі «Дорослі, які пережили токсичний вплив родичів» її голос звучить чітко, виразно і глибоко-метафорично, що є результатом мудрості, здобутої і з особистого, і з професійного досвіду. Відверто і витончено Шеррі ділиться з нами особистими життєвими викликами, які містять напружену боротьбу й рі-

шучу силу. Вона також ділиться з нами зухвалими і важливими підходами до здорової адаптації й корекції фундаментальних упереджень та емоційно викривлених моделей мислення, які виникають унаслідок тривалого впливу негативних життєвих ситуацій. Шеррі нагадує нам, що ідеальних сімей не існує і що негаразди в сім'ї можуть ще довго даватися взнаки після їх закінчення. Вона доводить нам, що хоч суперечки й розбіжності є частиною взаємодії між людьми, ми маємо чітко розрізняти типові конфлікти, які можна вирішити за допомогою діалогу, і нестійкі токсичні стосунки, в яких встановлення кордонів є запорукою емоційного здоров'я і благополуччя.

Ця книга вчить мистецтву встановлювати кордони: переосмислювати й коригувати кількість і глибину спілкування з токсичними рідними. Яскраво висвітлюючи найактуальніші питання й болісні таємниці, які мучать багатьох людей усе життя, Шеррі пропонує тобі відчинити двері у світ, де твоє почуття скорботи зможуть зрозуміти й допоможуть подолати. Це світ, в якому тобі не доведеться «шукати власне серце в бюро знахідок»; світ, у якому ти, нарешті, зможеш узяти «ручку в руку й написати сценарій до свого життя».

Шеррі присвятила багато років клінічній практиці як фахівчиня, консультантка і психотерапевтка, написавши попередньо кілька книг. Книга «Дорослі, які пережили токсичний вплив родичів» — це неперевершений посібник, який не лише нагадає тобі про пережитий і домінантний досвід, а й запропонує ефективні стратегії зцілення тих старих і глибоко вкорінених емоційних ран, які досі лунають у стінах твоєї емоційної пам'яті. Це стратегії, які можуть трансформувати деструктивні життєві моделі в здорові і стійкі.

Я сміливо рекомендую книгу докторки Кемпбелл як безцінний ресурс для кожного, хто нині бореться з проблемами, пов'язаними з токсичними сімейними стосунками, або з наслідками розриву токсичних стосунків. Книга «Дорослі, які пережили токсичний вплив родичів» допоможе здобути емоційну свободу, відродити й оновити розуміння власних можливостей... допоможе знову дихати на повні груди.

— **Венді Т. Бехарі,**

авторка світового бестселера

«Роззброєння самозакоханого» (*Disarming the Narcissist*)

ВСТУП

ТИ МАЄШ ПРАВО

Рішення про розрив стосунків із сім'єю — це непорушний вибір тіла, розуму й духу. Встановлення безконтактних кордонів або ж розрив стосунків вимагає цілковитої віри в те, що нарізно вам буде краще. *Розрив стосунків* — це заборона будь-яких прямих і непрямих контактів — фізичних, усних чи письмових — з іншою особою або групою осіб. Таке рішення необхідно ухвалювати з вірою в те, що, розірвавши стосунки із сім'єю, з тобою не просто все буде гаразд, а значно краще. Твоє визначення фрази «все гаразд» може відрізнитися від твоїх сподівань або початкових уявлень, але запевняю тебе: почуватися здорвовим і щасливим цілком можливо й за таких обставин.

Безконтактні кордони, які я допоможу встановити і навчу дотримуватися за допомогою цієї книги, сприятимуть створенню емоційної і психологічної безпеки, якої ти потребував усе життя. Ці кордони допоможуть тобі відчутти свободу від тиску з боку сім'ї, якої ти так довго прагнеш. Ці кордони будуть достатньо міцними, аби захистити тебе від твоїх кривдників. Встановивши кордони, ти зможеш спокійно насолоджуватися життям, вільним від постійного насильства, контролю, драматизму й маніпулятивних ігор, притаманних токсичній сімейній системі, частиною якої ти є.

Із власного досвіду знаю, що розрив сімейних стосунків має два протилежні емоційні боки. З одного боку, розрив сімейних стосунків дарує абсолютну свободу. Ми відчуваємо гордість за те, що, нарешті, відстояли власне право на те, аби нас любили саме такими, якими ми є. З іншого боку, ми відчуваємо приховану невпевненість у собі й токсичний сором, що завдає нам страждань на нашому життєвому шляху наодинці, коли ми запитуємо себе, чи не припустилися раптом жахливої помилки.

Чому ми так відчуваємося? А тому що це наша сім'я. Хто не потребує або не хоче мати люблячу сім'ю? Кожен із нас прагне цього.

На жаль, система, до якої належать токсичні рідні не визнає жодних правил, крім власних. У токсичних сім'ях немає можливості альтер-

нативи. Токсичні сімейні системи закриті до змін і нових ідей. Для них не є характерними гнучке мислення або поведінка. Толерування — це мовчазна згода на насильство. Мовчазна згода негативно впливає на розвиток особистості, свободу, любов і щастя, на які кожен із нас має право й заслуговує на те, щоби їх знайти.

Токсична динаміка сімейних стосунків переважно ґрунтується на парадигмі *групового мислення*, за якою будь-яке мислення і прийняття рішень всередині сімейної системи категорично виключає творчість, незалежність або індивідуальну відповідальність кожного члена сім'ї. Токсична сімейна система ефективна завдяки своїй кількості, що особливо дієво, коли методом залякування є групове цькування, де ти — безневинна дитина. До такого типу залякування тебе готували з раннього дитинства.

Як лікарка, дослідниця, учениця і практикня, я не розумію, як приналежність до системи, яка заважає розвитку індивідуальності або індивідуальної відповідальності, може допомогти комусь стати на шлях істинного пізнання, розвитку і прийняття себе таким, яким він є насправді. Очевидно, почуття власної гідності стало чимось незбагненим, що ти прагнеш відчувати і зрозуміти, але не можеш, адже сімейна система, частиною якої ти є, не дає тобі можливості відокремитися і вирватися з її пазурів природним шляхом. Щоби сформувати почуття власної гідності, ти маєш вирватися на волю.

Шукаючи спосіб вирватися з токсичної сім'ї і зцілити власне життя, я зрозуміла, що більшість інформації, яку я знала, не заохочувала й не пропонувала розірвати такі стосунки. Інформація здебільшого була присвячена розумінню токсичності, різним типам токсичних людей, впливу токсичних рідних на нас, а також впливу токсичної сімейної системи на ефективність нашого функціонування в суспільстві. Прочитана і вивчена мною інформація неабияк посприяла особистому розвитку, але у всій тій інформації я не знайшла нічого, що б допомогло мені подбати про себе повністю. До того ж ніхто не мав відповіді на запитання, які я ставила собі, намагаючись розібратися з власною психічною травмою, адже наукова література вчить, що підтримка бодай якихось сімейних стосунків є невід'ємним складником подолання нашого душевного болю.

Проблема в тому, що я знала: якщо продовжуватиму терпіти бодай якісь прояви насильства, вони продовжуватимуться й надалі. Хоч для деякого збереження стосунків із токсичною сім'єю може бути прийнятним,

багато хто з нас знає: саме збереження таких стосунків не дасть нам змоги розвиватися і зцілюватися.

Збереження таких стосунків означало б продовжувати бути замкненою, наляканою, толерантною до насильства, виснаженою версією самої себе. Яка від цього користь? Я жила так роками, і жодні пошуки не допомогли мені ні зцілитися, ні позбутися мого болю. Можливо, як і я, ти переконаний у тому, що необхідно залишатися «хорошою людиною» й підтримувати бодай якийсь зв'язок із токсичною сім'єю. Однак та «хороша» версія тебе була б абсолютно нещирою і шкідливою — ні, не сім'ї, а тобі самому. Залишатися «хорошою людиною» означає бути поруч із тим, хто й досі знущується з тебе.

Щоб остаточно розірвати стосунки, можуть знадобитися роки, адже ми не уявляємо, як це може вплинути на нас і на наше життя. Думка про невідоме життя на самоті непокоїть і лякає. Щоб наважитися розпочати процес власного зцілення, я мала відчуття, що хтось дійсно розуміє мій біль, мої внутрішні конфлікти і страхи. Я хотіла й мала зрозуміти, що відчуває людина, яка переживає процес розриву стосунків із сім'єю, а також з якими викликами або складнощами вона стикається, ухвалюючи такі рішення. Саме тому в цій книзі я ділюся власною історією, яка подарувала мені свободу і водночас налякала до глибини душі.

На шляху до зцілення після розриву стосунків я почувалася самотньою першопрохідницею. Мені довелося прожити і пройти цей шлях наосліп, але тепер я знаю, як це зробити, — і це дає мені можливість запропонувати щось особливе й цінне кожному, хто зіткнувся з такими самими проблемами під час своїх пошуків. Я особливо вірю, що ми не можемо зцілитися, поки терпимо насильство. Саме тому я і багато інших людей розривають стосунки, про що я писала у своїй книзі «Це ж твоя сім'я: як розірвати стосунки з токсичними рідними й полюбити себе» (*But It's Your Family: Cutting Ties with Toxic Family Members and Loving Yourself in the Aftermath*), котра вийшла у 2019 році. Я висвітлюю тему «Наслідки розриву стосунків», бо, чуючи фрази «розрив стосунків» або «відсутність контактів», люди автоматично думають, що ті, хто розриває стосунки — злі, ображені, незрілі, недобррозичливі, розпещені, заздрісні, дорослі діти, які ставляться жорстко й нерозумно до своїх рідних. Така думка є абсолютно помилковою. Розрив стосунків немає нічого спільного зі злістю, ненавистю, впертістю, невмінням прощати, зіпсованістю або жагою помсти. Розрив стосунків — це виключно турбота про себе.

Порушуючи цю тему, я не маю на меті зруйнувати чийсь сім'ю. Я не можу зруйнувати сім'ю, яка вже є токсичною й зруйнованою. Моя мета — пролити світло на цю важливу тему і запропонувати здорові, практичні варіанти турботи про себе. На мою думку, розрив стосунків значною мірою полягає в тому, щоби зберегти сім'ю в майбутньому поколінні — після того, як хтось, як-от ти або я, вирішить, що насилля в сім'ї має зупинитися на ньому.

Розрив стосунків із токсичними рідними дарує надію й робить життя зрозумілим. У цій книзі я розповім і про можливості, і про виклики, які приходять разом із розривом стосунків. Звичка не довіряти самому собі була закладена в тебе ще в ранньому дитинстві. Недовіра до себе надзвичайно заважає тобі, людині, яка пережила насильство, вживати необхідних заходів для самозахисту. Та недовіра може нагадувати повільну кровотечу, якщо постійно сумніватися в правильності прийнятого рішення або відчувати на собі несправедливий осуд і критику з боку суспільства, яке не може зрозуміти, що є ті, кому необхідно розірвати стосунки з власною сім'єю. Оскільки тебе виховували невпевненим у собі, не дивно, що ти сумніваєшся: ти занадто чутливий або занадто суворий щодо власних кордонів. Я знаю, що зцілення від цієї невпевненості в собі має вирішальне значення для повноцінного, радісного і сповненого любові життя. Згодом ти зможеш розібратися зі своїм почуттям розгубленості, провини, тривоги, самотності й печалі. Ліки і набір навичок, описані в цій книзі, пропонують тобі встановити нові кордони й опанувати нові способи мислення.

Найбільший подарунок зробиш для себе (якщо розірвеш стосунки з токсичними рідними) — це можливість постійно лікувати свої душевні рани, щоб відновитися повністю. Твої базові потреби закладаються при народженні і вони мають бути закриті. Базові потреби дітей (і це неповний перелік) — отримувати достатню кількість часу, любові й уваги, а також щоб їх чули, приймали і розуміли. Якщо ці потреби не задовольняються, то відмотати час назад, щоби дати можливість будь-яким зовнішнім любовним стосункам зцілити або закрити твої базові потреби, не вдасться. Учені наївно припускають, що ми шукаємо стосунки поза сім'єю, щоби задовольнити власні базові потреби в любові, прийнятті й емоційній підтримці. Хоч романтичні стосунки є фундаментальними, необхідними й важливими для нашого загального благополуччя, я вірю, що звалювати на плечі іншого такий тягар, як задоволення потреб, котрими знехтувала твоя сім'я, не лише недоречно, але