

# Коли мама — тиран. Яких травм завдають дітям токсичні батьки



Наталя Підлісна: «У токсичної поведінки є безліч причин»  
(Фото: fizkes/Depositphotos)

[Наталя Підлісна](#)  
[Практикуючий психолог,](#)  
[телеведуча каналу Kyiv.live](#)

Відчуття провини і тривоги, низька самооцінка, ризик опинитися в романтичних стосунках з аб'юзером — це лише малий перелік того, з чим у дорослому житті можуть зіткнутися діти токсичних батьків

Чи можливо якось розірвати порочне коло психологічного насильства? Особливо коли справа стосується взаємин з батьками. Про основні прояви побутового насильства і про те, як врятувати взаємини з батьками — далі в матеріалі.

«Це досить часто трапляється, коли мати — тиран. Я одягалася, як скаже вона. Робила все те, чого вона хотіла. І на свою думку, звичайно ж, не мала права. Вона називала себе „подружкою“, і я дійсно думала, що це так. Пам'ятаю, маленькою мене били. Але я не можу сказати, що мене не любили, ні. Просто поганий настрій був, немає грошей, погода погана або трохи випили...», — так починається одна з сотень історій на сторінках онлайн-щоденника [Мені здається](#), де можна анонімно розповісти про випадки домашнього насильства.

Сепаруватися від батьків — це нормально

Найстрашніше, що вона не сприймається як жадлива. «Ну, з ким не буває, — подумають багато хто, — стандартна побутова історія». Але ж психологічне насильство — це дуже небезпечна і поширена форма. Травмованість психіки, перманентне відчуття провини і тривоги, низька самооцінка, великий ризик опинитися зв'язаним по руках і ногах у романтичних стосунках з аб'юзером... Це лише малий перелік того, з чим у дорослому житті можуть зіткнутися діти токсичних батьків.

## Ознаки токсичних стосунків

### Ігнорування

У різних його видах: дитини взагалі, її бажань, звернень, потреб. «Я не буду з тобою спілкуватися, бо ти не робиш те, чого я хочу», — типова маніпуляція. Згодом дитина думає, що з нею щось не так, і всі проблеми в суспільстві проєктує на себе.

### Газлайтинг

Це форма психологічного насильства, коли дитину змушують сумніватися в адекватності свого сприйняття. Вона зіткана з дрібниць.

Наприклад, мама плаче. Дитина підходить і запитує: «Мамо, тобі погано?». «Ні, що ти, тобі здалося», — відповідає мама. Далі, в дорослому віці, такій дитині завжди здаватиметься, що їй «здається». Але коли здається — насправді не здається. Особливо у всіх питаннях, що стосуються насильства.

## «Ну мама ж любить тебе»

Будь-яке рішення, приємне чи ні, справедливе чи не дуже, аргументується любов'ю.

Це маніпуляція. Дитина починає асоціювати широкий спектр негативних емоцій (агресію, сором, злість тощо) з маминою любов'ю, а пізніше сприймає такі ж прояви від інших людей як прояви тієї самої любові. І, як наслідок, вже в дорослому віці людина з таким сформованим патерном часто потрапляє в аб'юзивні партнерські стосунки, без можливості їх обірвати.

## Стирання особистих кордонів

Його найлегше проілюструвати прикладом. «В юності я часто вела щоденники. А в дорослішому віці дізналася, що мама їх читала...», — пише користувачка *онлайн-щоденника*. Досить стандартна історія, коли батьки настільки хвилюються за життя і здоров'я своїх дітей, що забувають про особистий простір. Але грамотно побудовані особисті кордони і «своя» територія дуже важливі для формування здорової психіки.

## Емоційне зловживання

Залякування, приниження (як словесні, так і фізичні), перекладання відповідальності, насильницька дезадаптація — все це прояви нездорових стосунків мами і дитини.

## Чи можливо все змінити?

У токсичної поведінки є безліч причин. Передусім — «недолюбленість», далі — сімейна драма, яка вже кілька поколінь поспіль не дає можливості сформуватися здоровим поведінковим патернам. І лише робота з фахівцем дозволить вирватися із замкнутого кола сценаріїв і антисценаріїв. Заняття з психотерапевтом дають можливість повною мірою пережити свій травматичний досвід і вийти на новий етап взаємовідносин.

Також можу порекомендувати кілька книг. *Токсичні батьки* Сьюзен Форвард і *Навіщо він це робить* Ланді Бенкрофт дуже детально розповідають про феномен нездорових взаємин і допомагають розібратися з алгоритмом, що робити далі. Ці книги можна читати як самостійно, так і давати своїм батькам, щоб кожен міг зробити власні висновки.

Якщо психологічне насильство присутнє і в дорослому віці, коли дитина вже зовсім не дитина, єдиний вихід — дистанціюватися. Можна зводити спілкування до формальності, можна підтримувати фінансово, головне — не відчувати почуття провини. Сепаруватися від батьків — це нормально, особливо, коли дуже гостро стоїть питання психологічного здоров'я.