Праздник к нам приходит: Новый Год и токсичные родственники

Новый Год – это радостный праздник, когда члены семьи собираются у камина, украшают елку, вместе ужинают и наслаждаются жизнью. Но для некоторых людей подобный сценарий – это что-то из области научной фантастики. В семье, один из членов которой обладает нарциссическими чертами, семейные сборища превращаются в настоящий кошмар. Данная статья – это всего лишь еще одна попытка напомнить жертвам психологического насилия в семье и за ее пределами о том, что они могут защитить себя от нападок нарциссов.

1. Если вы точно знаете, что токсичный человек, являющийся членом вашей семьи/другом/боссом/бывшим партнером/коллегой, приглашен на праздник и собирается туда прийти, то хорошая новость заключается в том, что вам туда идти необязательно. Если вероятность, что вы подвергнетесь эмоциональному насилию, весьма велика, просто не ходите на этот праздник. Помните, что люди-манипуляторы обожают отправлять сообщения, цель которых запугать вас, рассказать, что вы должны и не должны делать и спровоцировать вас на чувство вины. Не поддавайтесь! Цель подобных посланий – подчинить вас своей воли. Помните, что для вас в приоритете ваше эмоциональное благополучие. И это не эгоизм, а забота о себе.
2. Вы имеете право прекратить общаться с токсичными родственниками, также как и с токсичными бывшими. Возможно, сначала вы будете чувствовать себя виноватым, возможно, ваши родственники не поймут, в чем дело и почему вы вдруг перестали звонить им или приходить в гости. Напомните себе, что у вас есть полное право защитить себя от психологического насилия. Вполне возможно, что токсичный родственник неплохо потрудился, убеждая остальных членов семьи в том, что вы – сумасшедший, а он – святой. Ему очень нравится роль жертвы, так, он может обвинить вас в плохом обращении с ним. Помните, что вы устанавливаете разумные границы, защищая свое психологическое благополучие. Вы не обязаны ни перед кем отчитываться или что-либо объяснять.
3. Неплохой идеей будет обратиться за психологической поддержкой. Именно она поможет разобраться в себе и отсоединиться от токсичной и нездоровой семейной системы. В этом вам может помочь психолог, специализирующийся на работе с травмой и психологическом насилии. Профессиональная психотерапевтическая помощь поможет вам справиться с последствиями психологической травмы, депрессией, тревожностью, которые проистекают из нездоровых отношений в семье.
4. Если ваша родительская семья не является тем местом, где вы можете получить поддержку, помощь и безусловное принятие, то вы можете создать собственный круг общения, в котором вы будете получать все это. Эти люди необязательно должны быть вашими кровными родственниками – это могут быть друзья, коллеги, соседи. Общаясь с этими людьми, вы будете чувствовать принятие, сострадание, искренность и уважение. Именно такие взаимоотношения можно назвать здоровыми.
5. Если токсичный человек хочет измениться, то это под силу только ему самому. Никто другой не может изменить его. Ему самому придется решить, как он придет к выздоровлению. Ему самому нужно будет работать над мотивацией. И скорее всего,

здесь не обойтись без долгосрочной психотерапии. Тот факт, что кто-то умоляет вас остаться в отношениях, не означает, что вы действительно обязаны оставаться в них вопреки своей воле. Если человек действительно способен меняться, вы заметите эти изменения на уровне поведения, скорее всего, они будут сопровождаться раскаянием в том, что токсичный человек сделал по отношению к вам. Но, к сожалению, реальность такова, что человек с нарциссическим расстройством или психопат практически не способен измениться

6. Вы – не врач-психотерапевт и вашей задачей не является диагностировать у члена вашей семьи нарциссизм или психопатию. Фокус вашего внимания должен быть обращен на вас, на то, что вы чувствуете, общаясь с этим человеком.
7. Не забывайте заботиться о себе: здоровый сон, правильное питание, физические нагрузки, здоровые близкие отношения. Йога, медитация, дыхательные практики, витамины, прогулки на природе – все это сделает вас эмоционально стабильнее и здоровее с физической точки зрения.
8. Найдите в себе силы пережить боль. Если вы действительно этого хотите, то сможете. В будущем вас ждут здоровые отношения с теми людьми, которых вы выбрали сами. И вполне возможно, среди них будут некоторые токсичные члены вашей семьи, которые нашли в себе силы измениться. Человек – социальное животное, и ему совершенно необходимо находиться в обществе себе подобных. Хорошо, если это люди, способные на уважение и поддержку.

Оригинальная статья: Andrea Schneider, - Don’t Get Scrooged!: 10 Tips to Deal (or Not!) with Family Drama During the Holidays, PsychCentral, December 2018

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: психология, праздник, Новый Год, токсичные отношения, семейная психологи, родственники

Источник фото: PSYnema

