

[ КРАТКО ]

---

# ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ ЭМОЦИОНАЛЬНО НЕЗРЕЛЫХ РОДИТЕЛЕЙ

---

*Линдси  
К. Гибсон*



основные идеи

**Культур-Мультиур**  
**Взрослые дети эмоционально  
незрелых родителей.**  
**Линдси К. Гибсон. Кратко**  
**Серия «Бестселлер Amazon. Кратко»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=73850587](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73850587)*

*Взрослые дети эмоционально незрелых родителей. Линдси К. Гибсон.*

*Кратко / Культур-Мультиур: Культур-Мультиур; Москва; 2026*

### **Аннотация**

Эта книга – сокращенный пересказ произведения Lindsay C. Gibson «Adult Children of Emotionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-Involved Parents».

Мы значительно уменьшили объем текста, сохранив все основные идеи.

Как быть хорошим родителем, и как понять, что ваши были не так уж хороши?

Ответы в бестселлере New York Times «Взрослые дети эмоционально незрелых родителей»

Если вы выросли с эмоционально незрелым, недоступным или эгоистичным родителем, у вас могут оставаться чувства гнева, одиночества, предательства или покинутости. Возможно, вы

вспоминаете свое детство как время, когда ваши эмоциональные потребности не удовлетворялись, ваши чувства игнорировались, или когда вы брали на себя взрослую ответственность, пытаясь компенсировать поведение родителей. Эти раны можно залечить, и вы можете двигаться дальше по жизни.

В своей новаторской книге клинический психолог Линдси Гибсон раскрывает разрушительную природу эмоционально незрелых или недоступных родителей. Вы увидите, как такие родители создают ощущение пренебрежения, и откроете для себя способы исцелиться от боли и смятения, вызванных вашим детством. Освободившись от эмоциональной незрелости родителей, вы сможете восстановить свою истинную природу, контролировать свою реакцию на них и избежать разочарований. Наконец, вы узнаете, как создавать позитивные новые отношения, чтобы построить лучшую жизнь.

# Содержание

Введение	6
Глава 1	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Культур-мультиур**  
**Взрослые дети**  
**эмоционально незрелых**  
**родителей. Линдси**  
**К. Гибсон. Кратко**

Серия «Бестселлер Amazon. Кратко»

**Взрослые дети эмоционально незрелых родителей.**  
*Линдси К. Гибсон.*

**КУЛЬТУР**  
**МУЛЬТУР**



[www.kulturmultur.com](http://www.kulturmultur.com)

© «Культур-мультиур», 2026

# Введение

В обществе принято считать, что взрослые люди по определению более зрелы, чем их дети. Однако реальность часто опровергает это убеждение: многие чувствительные и восприимчивые дети появляются на свет у родителей, чье эмоциональное развитие остановилось на детском или подростковом уровне. Когда такие родители не способны обеспечить эмоциональный отклик и поддержку, в которых жизненно нуждается ребенок, возникает явление, называемое эмоциональным пренебрежением. Последствия этого невидимого воздействия столь же реальны и разрушительны, как и последствия физической депривации. Дети, выросшие в таких условиях, несут во взрослую жизнь глубокое чувство эмоционального одиночества, которое может негативно влиять на их выбор партнеров, карьеру и самоощущение.

Эта книга призвана стать путеводителем для тех, кто вырос с эмоционально незрелыми родителями. Она объясняет, почему такие родители боятся искренних чувств и избегают эмоциональной близости. Их поведение часто кажется загадочным: они могут быть физически присутствующими и заботиться о материальном благополучии ребенка, но при этом оставаться эмоционально глухими. Они используют примитивные защитные механизмы, чтобы сопротивляться реаль-

ности, вместо того чтобы справляться с ней. Такие люди редко занимаются самоанализом, поэтому практически никогда не признают своей вины и не извиняются. Их поведение непоследовательно и ненадежно, а потребности детей часто игнорируются, если они вступают в противоречие с собственными интересами родителей. В итоге эмоциональные нужды ребенка приносятся в жертву ради родительского комфорта.

Тема эмоциональной незрелости и брошенных детей веками отражалась в мифах и сказках. Вспомните, сколько историй повествует о детях, вынужденных искать помощи у животных или волшебных существ, потому что их родители либо отсутствуют, либо небрежны, либо даже злонамеренны. Эта архетипическая тема остается актуальной и в современной культуре, поскольку она затрагивает универсальную проблему взросления без должной родительской поддержки и необходимости самостоятельно прокладывать себе путь в жизни.

Понимание концепции эмоциональной незрелости дает ключ к объяснению того, почему, несмотря на заявления о любви и родстве, общение с некоторыми членами семьи приносит столько боли и разочарования. Осознание того, что родители эмоционально незрелы, позволяет сформировать более реалистичные ожидания. Вместо того чтобы обижать-

ся на отсутствие отклика или винить себя за невозможность наладить контакт, взрослые дети могут принять тот уровень отношений, который реально возможен, и перестать биться головой о закрытую дверь.

Психотерапевтам давно известно, что эмоциональное отстранение от токсичных родителей – путь к восстановлению покоя и самодостаточности. Однако литературе часто не хватало объяснения причин, ограничивающих способность таких родителей любить. Эта книга восполняет пробел, объясняя их поведение через призму задержки эмоционального развития. Понимание того, что их пренебрежение связано с их собственными ограничениями и страхами, а не с дефектами ребенка, освобождает от эмоционального одиночества и сомнений в собственной ценности.

Книга последовательно раскрывает природу эмоционального одиночества, детально описывает характеристики эмоционально незрелых родителей и классифицирует их основные типы. Далее рассматривается реакция детей на такое воспитание, включая формирование "исцеляющих фантазий" и различных типов личности – интернализаторов и экстернализаторов. Описывается процесс пробуждения от старых паттернов и возвращения к своему истинному Я. Предлагаются конкретные стратегии взаимодействия, позволяющие избежать эмоциональных ловушек и сохранить себя. В

заключительных главах обсуждается жизнь, свободная от навязанных ролей, и даются инструменты для распознавания эмоционально зрелых людей, с которыми можно построить здоровые и взаимные отношения.

# **Глава 1**

## **Как эмоционально незрелые родители влияют на жизнь своих взрослых детей**

Эмоциональное одиночество – это болезненное состояние, возникающее из-за недостатка эмоциональной близости с другими людьми. Часто оно берет свое начало в детстве, когда ребенок чувствует себя невидимым для своих поглощенных собой родителей. Если это чувство пустоты и изоляции сопровождает человека всю жизнь, это верный признак того, что в детстве его эмоциональные потребности не находили должного отклика.

Дети эмоционально незрелых родителей часто растут в атмосфере одиночества, даже если внешне семья выглядит благополучной, а физические потребности ребенка – еда, одежда, безопасность – полностью удовлетворяются. Отсутствие прочной эмоциональной связи оставляет в душе ребенка зияющую дыру там, где должно было сформироваться чувство безопасности. Эмоциональное одиночество – это глубокая, но скрытая боль, которую трудно описать словами. Это смутное ощущение пустоты, изолированности или

чувство, что ты один во всем мире. Некоторые называют это "экзистенциальным одиночеством", но на самом деле у этого чувства есть конкретный источник – семья, в которой не было подлинной близости.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.