

18+ Оксана Симбирская

# Эмоциональный инцест



Роксана Симбирская

**Эмоциональный инцест**

«Издательские решения»

## **Симбирская Р.**

Эмоциональный инцест / Р. Симбирская — «Издательские решения»,

**НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.** Что есть эмоциональный инцест (также известный как «скрытый» / «психологический» инцест)? Это форма токсичных семейных отношений, которая, вопреки пугающему названию, не имеет ничего общего с сексуальным насилием. Речь идёт о нездоровом эмоциональном взаимодействии, при котором стираются психологические границы между родителем и ребёнком! В этой книге я собрала истории людей, прошедших подобный опыт, и победивших его!

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Вступление                        | 6  |
| Когда у свекрови целых два мужа   | 7  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 10 |

# Эмоциональный инцест

**Роксана Симбирская**

*Дизайнер обложки* <https://www.crayon.com/>

© Роксана Симбирская, 2026

© <https://www.crayon.com/>, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0070-9258-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вступление

Что есть эмоциональный инцест (также известный как «скрытый» /«психологический» инцест)? Это форма токсичных семейных отношений, которая, вопреки пугающему названию, не имеет ничего общего с сексуальным насилием. Речь идёт о нездоровом эмоциональном взаимодействии, при котором стираются психологические границы между родителем и ребёнком!

В норме, взрослый человек удовлетворяет свои эмоциональные потребности (в поддержке, утешении, признании) с другими взрослыми: партнёром, друзьями, психологом, родственниками-ровесниками или родителями. В случае эмоционального инцеста родитель, часто неосознанно, начинает использовать ребёнка как «заменителя» взрослого партнёра:

— Он делится с ребёнком слишком откровенными подробностями своей личной жизни (например, рассказывает о проблемах в браке, изменах, интимных переживаниях).

— Он требует, чтобы ребёнок утешал его, давал советы или принимал решения за взрослых.

— Он делает ребёнка своим «лучшим другом», «главным советчиком» или «спасителем» в сложных ситуациях.

Заботливый родитель защищает ребёнка от непосильных для его психики проблем. При эмоциональном инцесте родитель, наоборот, перекладывает на ребёнка груз ответственности за своё эмоциональное состояние. Ребёнок лишается права быть просто ребёнком (капризным, слабым, зависимым от взрослого).

Привожу вам примеры в быту (со здоровым сценарием и нет):

Здоровый сценарий: Мать грустна после ссоры с мужем. Она говорит дочери: «Мама немного расстроена, но это пройдёт. Мне нужно время побыть одной, чтобы прийти в себя. Я люблю тебя, и это не твоя вина».

Сценарий эмоционального инцеста: Мать говорит: «Ты же видишь, как папа меня обидел! Если бы не ты, я бы от него ушла. Ты должна меня поддержать, иначе я не выдержу. Расскажи, что бы ты сделала на моём месте?»

Здоровый сценарий: Отец устал на работе. Он говорит сыну: «Сегодня у меня был трудный день, я хочу немного отдохнуть. Мы можем поиграть в футбол завтра».

Сценарий эмоционального инцеста же: Отец жалуется сыну на начальника, просит совета и потом благодарит: «Ты единственный, кто меня понимает. Не то что твоя мать!».

Последствия такого воспитания (конечно же, в меньшей степени!) могут напоминать травму, которую получают жертвы сексуального инцеста. Ребёнок, вынужденный быть «взрослым» для родителя, часто:

— Испытывает чувство вины, когда не справляется с ролью спасителя.

— Учится подавлять собственные потребности (ведь «маме/папе сейчас нужнее»).

— Во взрослой жизни испытывает трудности с построением здоровых романтических отношений: либо ищет партнёра, которого будет «спасать», либо выбирает тех, кто нарушает его границы!

— Часто страдает от низкой самооценки и ощущения, что его ценят только за то, что он «полезен» другим.

Мне радостно, что это явление более не замалчивается, а проговаривается открыто!

В этой книге я собрала истории людей, прошедших подобный опыт, и победивших его!

## Когда у свекрови целых два мужа

Если начать нашу историю сначала, историю моего замужества и той глухой, порой невыносимой ненависти, что исходила от свекрови, то придётся вернуться на шестнадцать лет назад. Нам сейчас по сорок, и оглядываясь назад, я вижу не просто череду событий, а медленно закручивающуюся пружину, которая сжималась годами.

Мы встретились, когда я едва закончила учёбу, да и муж тоже. Наши институты находились по соседству, а город у нас маленький, здесь любая информация передаётся со скоростью света, обрастая слухами и домыслами. Стоило нам пару раз прогуляться вместе, как весть долетела и до моих родителей, и до его родственников. Мы же никуда не спешили. Наши отношения строились размеренно, как хороший дом: сперва приятельство, потом дружба, совместные походы в кино, долгие прогулки по набережной, и только потом, когда мы уже не могли друг без друга, пришла крепкая любовь.

Мой папа, мудрый и открытый человек, почти сразу пригласил Мишу за стол, того самого провожающего меня каждый вечер юношу. «Попьём чай, поболтаем, узнаем, что за человек», — сказал он и пригласил. Семья приняла Мишу тепло, душевно. Он стал бывать у нас часто, чувствовал себя своим. Но вот знакомство с его родственниками всё откладывалось. Первые полгода я относилась к этому спокойно. «Ну присматривается, — думала. — Наверное, хочет быть уверенным, что я „та самая“. Мужчина должен принять решение без нажима». Но шли месяцы, седьмой, восьмой, и тревога начала разрастаться во мне, как сорняк. Я чувствовала: что-то не так. Миша нехотя лепетал что-то невнятное, говорил, что его семья «совсем другая, не такая, как твои близкие», что он хочет удостовериться, что не спешит. Но я нажимала всё настойчивее. Ссоры становились чаще, мои уговоры горше. Где-то ещё через пару месяцев он сдался. Я вырвала у него это согласие, и он, наконец, позвал меня знакомиться.

Договорённость была за неделю. Эта неделя превратилась для меня в генеральную репетицию смотрин. Я ходила к лучшему парикмахеру, сделала маникюр, приготовила лучшее, но при этом скромное, платье, чтобы не выглядеть вызывающе, но запомниться. Подруга накрасила меня с мастерством художника: аккуратно, так, чтобы кожа казалась почти фарфоровой, идеальной, без единого изъяна. Я перечитала все брошюры по этикету, что нашлись дома. Мама Миши была работником искусства, и мне почему-то казалось, что на столе будет целая батарея непонятных приборов, что я перепутаю вилку и опозорюсь навеки.

Но вечер прошёл, на удивление, обычно. Если не считать того, что меня сверлили взглядом, задали кучу вопросов про юность, про планы, про моих родителей. Мама показала мне тогда строгой, но достаточно приятной женщиной, сдержанной, с прямой спиной и цепкими глазами. Станным было другое: сёстры Миши, которые сидели с нами за ужином, болтали, смеялись, но ни одна из них не осталась, чтобы помочь с посудой или уборкой со стола. Всё делали мы: я и Миша. Отужинав, сёстры быстро попрощались и уехали. «Логично, — подумала я. — Они же здесь не живут, им неудобно оставаться». Тогда я ещё не знала, что Миша умел делать по дому абсолютно всё: пылесосить, крахмалить занавески до хруста, отстирывать сложные пятна, готовить, и делал всё со старательностью и быстро. Его папа много работал и часто задерживался на работе, а сёстры были намного старше и уже жили своей жизнью. Фактически Миша рос вдвоём с мамой...

Позже, когда мы решили вместе устраивать свою жизнь, тогда нам было по двадцать четыре, Миша доверился мне. Он рассказал, что мама часто лежала с мигренями, много расстраивалась, иногда пила вино и говорила с ним о папе «по душам» до глубокой ночи. «Она очень ранимый, нежный и болезненный человек, — говорил Миша. — Она могла расстроиться из-за моих плохих оценок, из-за того, что я ушёл в кино с друзьями, а не провёл вечер с ней». Мама расстраивается, когда остаётся не в приоритете, поняла я. Тогда мне это не показалось

страшным. Ну подумаешь, они много времени проводят вместе, вот и привыкли, прикипели друг к другу. Что может быть плохого в помощи маме в двадцать четыре года? Это же забота, это же нормально.

Я ещё не осознавала, в каких чудовищных масштабах она желала обладать временем Миши, ещё не знала, что эта «нежность» и «ранимость» как стальная клетка для сына. Я смотрела на его усталое, но любящее лицо и видела только хорошего сына, и пока не видела ту тень мамочки, что будет стоять между нами.

До самой свадьбы всё было достаточно спокойно. Мишина мать казалась мне холодной, строгой женщиной, но ничего ужасного я в ней не находила. «Ну, такой у неё характер, — думала я. — Она же из мира искусства, там свои законы, своя отстранённость». Мы поженились, когда нам было по двадцать семь. Свадьба была пышной, шумной, с цветами, музыкой и счастливыми лицами. Но главный сюрприз преподнёс мой папа: прямо на торжестве он вручил нам ключи от квартиры в соседнем городе, более крупном, более развитом, с совершенно другой инфраструктурой и, главное, с перспективами. При этом от нашего родного города его отделяли всего два часа езды: расстояние, которое позволит нам быть независимыми, но не оторванными от семьи.

В тот момент, когда папа дарил нам ключи, Мишина мать плакала. Я хорошо запомнила эти слёзы. Это не были слёзы радости за детей, не была та светлая грусть, с которой мать отпускает сына во взрослую жизнь. Нет. Это были слёзы отчаяния, бессильной злости, горя от того, что она теряет своего главного слугу, своего мальчика, который всегда был при ней. Я не сразу поняла это, но где-то внутри меня уже замерла тревога.

Мой папа купил нам новую мебель, квартира была достаточно обставлена, оставалось лишь добавить технику, уюта и перевезти личные вещи. Но переезд затягивался. Мишина мама попала в больницу. И началось: её следовало навещать дважды в день, готовить свежее, потому что больничную еду она принципиально не хотела есть, привозить вещи из дома, сидеть рядом, держать за руку. Свекровь выписали через десять дней, ничего серьёзного не найдя. Врачи развели руками, сказали, что это, возможно, на нервной почве. А Миша снова остался при ней: «помочь восстановиться после болезни».

Я же тем временем уже окончательно облагородила нашу новую квартиру: купила уютные полотенчики, коврик в прихожую, новую посуду на каждый день, и для гостей. Я старалась вложить в этот дом всю свою любовь. А Миша не мог отлучиться от мамы, ей требовалась особенная забота, ведь отец, хмурый и молчаливый человек, мало заботился о своей жене. Он много работал, а дома появлялся только чтобы поесть и лечь спать. Всю эмоциональную и физическую нагрузку нёс Миша.

Мишин переезд состоялся только спустя два месяца после свадьбы. К тому времени я уже нашла работу, а ему только предстояло искать. И вот, снова незадача. Маме срочно понадобилась помощь на даче. «Мише за день не справиться, — сказала она взволнованно. — Произошла ужасная ситуация: кто-то оставил окурок, и жар частично спалил деревянную веранду. Нужна срочная перестройка, срочно!». Миша пытался отказаться. Он говорил, что ему нужно найти работу, что подаренные на свадьбу деньги мы отложили на сберегательный счёт, а на жизнь осталось буквально на три-четыре недели. Но мама клялась и божилась, что после перестройки веранды она больше ни о чём его просить не станет. «Это последний раз, Мишенька, ты же видишь, я одна, отец вечно на работе». Мой муж снова уехал к маме. Вернулся он спустя три недели, смурной, чужой, с каким-то новым, требовательным блеском в глазах. Он рассказывал мне все недостатки приготовленных мною блюд: «Суп пересолен, мясо жёсткое, картошка разварилась», показывал изъяны моей причёски: «Что это за небрежный пучок? Почему ты не причесалась как следует?». Он требовал абсолютного послушания. Скандалы, которых раньше у нас никогда не было, стали повторяться каждый день. Миша начал выпивать. Не скажу, что это был полноценный запой, но алкогольное опьянение стало привычным вечерним

ритуалом. После двух бутылок вина вечером он отходил весь следующий день: много спал, был вялым, разбитым. А через день снова вечер с вином. Поведение его было ужасным по отношению ко мне. Я смотрела на это, и складывала такую картину: он разочаровался во мне после свадьбы, я не вписалась в его привычную обстановку, в его отношения с мамой, вот и чувств ко мне не осталось, только претензии... Так мы протянули ещё несколько месяцев. Муж так и не работал. Но однажды моя подруга, которая занималась подбором персонала, предложила ему собеседование на супер-интересный проект. Это была компания, в которой мечтал бы работать любой специалист его области. Зарплата гигантская. Да, график 6/1, правда, но и возможности огромные. Миша прошёл собеседование, сдал тестовое. И работа захватила его целиком!

## **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.