




Содержание

Благодарности	9
Введение	11
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	
Как родители сформировали вашу самооценку, восприятие себя и своего тела	17
1. Наши родители как зеркала	19
2. Семь типов негативных родительских зеркал	45
3. Ваше тело как зеркало	88
4. Как работает зеркальная терапия	106
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	
Разбиваем кривое родительское зеркало.	115
5. Избавление от негативного отражения ваших родителей	117
6. Эмоциональная сепарация от родителей	139
7. Успокоение внутреннего критика и противодействие ему	156
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ	
Создаем новое зеркало	181
8. Заглядываем глубже в зеркало. Открываем настоящего себя.	183
9. Обеспечиваем себя тем, что было упущено в детстве	204
10. Учимся любить свое тело.	229

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

Особая помощь	243
11. Если вами пренебрегли, отвергли или бросили	245
12. Если вас чрезмерно опекали или эмоционально душили.	267
13. Если вас излишне контролировали или тиранили	277
14. Если вас постоянно критиковали и стыдили	287
15. Если ваш родитель был эгоцентричным или нарциссом	298
16. Продолжайте исцеляться	309
ПРИЛОЖЕНИЕ	314
Список литературы	321
Рекомендованная литература	323

 Введение

ТЫСЯЧИ ЛЮДЕЙ в детстве подвергались эмоциональному насилию, пренебрежению или чрезмерной опеке со стороны родителей или других значимых опекунов. Многие из этих людей не осознают, что прошли через подобное, и продолжают страдать от множества проблем на протяжении всей своей жизни, потому что не получают необходимой помощи. У людей, которые впитывают насилие, проявляются саморазрушение, депрессия, суицидальные мысли, пассивность, замкнутость (избегание социальных контактов), застенчивость и низкий уровень коммуникации. Скорее всего, у них низкая самооценка, и они страдают от чувства вины и раскаяния, депрессии, одиночества, отвержения и отстраненности. Считая себя недостойными, а мир враждебным местом, в котором они обречены на провал, многие не желают браться за новые задачи, развивать новые навыки или рисковать.

Люди, проецирующие насилие, могут быть непредсказуемыми и вспыльчивыми, их поведение больше характеризуется импульсивными действиями, чем соответствием социальным нормам. Они часто становятся тревожными, агрессивными и враждебными, страдают от постоянного страха, всегда начеку и готовы нанести ответный удар. В итоге многие из них плохо обращаются с другими, зачастую так же, как когда-то обращались с ними.

В основе всех этих симптомов и поведения лежит неадекватно развитое самоощущение и искаженный образ себя, основанный на негативных посылах из детства. Если искаленные взрослые не решат эти фундаментальные проблемы, все их попытки восстановиться приведут в никуда.

Если в детстве вы стали жертвой эмоционального насилия или пренебрежения, эта книга подскажет, что именно нужно делать, чтобы исцелиться после травм, нанесенных вашему самовосприятию и самооценке. Вы шаг за шагом пройдете через программу, которая одновременно является инновационной и психологически оправданной. Инновационной, потому что в ней зеркало используется как метафора и инструмент для исцеления, а психологически оправданной, потому что в ней собран мой многолетний опыт лечения людей, подвергавшихся эмоциональному насилию.

Хотя основная аудитория этой книги — люди, пережившие эмоциональное насилие и пренебрежение, она подойдет всем, кто страдает от проблем с заниженной самооценкой или недоволен своей внешностью. Многие страдают от искаженного образа тела и негативных чувств по отношению к нему, но они не понимают, что причиной могут быть негативные родительские послания, эмоциональное насилие или пренебрежение.

Возможно, вы уже знакомы с другими моими книгами об эмоциональном насилии, а именно: *The Emotionally Abusive Relationship* («Эмоционально насильственные отношения»), *The Emotionally Abused Woman* («Женщина в эмоционально насильственных отношениях») и *Encouragements for the Emotionally Abused Woman* («Поддержка женщины, пережившей эмоционально насильственные отношения»). В них я писала о том, что люди, которые в настоящее время страдают от эмоционального насилия (или являются насильниками), делают это потому, что подвергались эмоциональному насилию в детстве. В этой книге я помогу читателям сделать гигантский шаг вперед, предложив мощную программу, кото-

рая поможет им вылечить травму, нанесенную эмоционально жестокими родителями.

Пренебрежение и эмоциональное насилие в детстве становятся причиной самых серьезных проблем, от которых сегодня страдают люди. Для большинства профессионалов это далеко не открытие, но, несмотря на это, те, кто пережил подобное жестокое обращение, получают недостаточную помощь. Лишь немногие книги давали читателям полное понимание того, как жестокое обращение с детьми влияет на людей, как можно исцелиться от травм и наладить отношения с родителями. Это первая книга, в которой предлагается комплексная программа исцеления, учитывающая типы посланий (зеркал), которые жестокие и пренебрежительные родители посылают своим детям, а также рассказывается, как такое насилие влияет на самооценку ребенка.

Пренебрежение и эмоциональное насилие являются основными причинами как пограничного расстройства личности (ПРЛ), так и нарциссического расстройства личности (НРЛ), которые оказались самыми распространенными психологическими проблемами нашего времени. Для этого есть две основные причины: последние два десятилетия дети росли с отсутствующими, пренебрежительными родителями, передающими эмоциональное насилие, которое они сами пережили. Кроме того, пограничные и нарциссические расстройства личности «вышли из укрытия» с точки зрения профессионалов, которые сообщают своим пациентам точный диагноз. Раньше они скрывали эти диагнозы от клиентов, опасаясь травмировать их.

Те, кто подвергся эмоциональному насилию или пренебрежению, также часто страдают расстройствами пищевого поведения. Одни переедают, чтобы утешиться, а другие делают это из ненависти к себе. На противоположном берегу — люди, страдающие анорексией, желающие обрести чувство контроля, потому что им кажется, что родители чрезмерно их контролируют.

Книга также будет полезна тем, кто восстанавливается после алкогольной или наркотической зависимости, потому что многие зависимые люди страдают от серьезных искажений самоощущения.

Я предлагаю вам свою уникальную программу исцеления «Зеркальная терапия», которая оказалась очень эффективной для моих клиентов и пациентов некоторых моих коллег. Эта программа является в высшей степени инновационной и сочетает в себе мои знания, собранные за многие годы работы со взрослыми, которые в детстве подвергались эмоциональному насилию или пренебрежению, и концепции психологии развития, объектных отношений, психологии самости, терапии тела, когнитивно-поведенческой терапии и арт-терапии. Большинство идей в книге принадлежат исключительно мне, а остальные мысли представляют собой вариации концепций, созданных другими людьми, и вместе они образуют уникальную программу, разработанную специально для всех тех, кто пережил эмоциональное насилие или пренебрежение.

Например, по словам Лорел Меллин, магистра гуманитарных наук, сертифицированного диетолога, автора книги *The Pathway* и создателя программы *Solutions*, исследование детского ожирения, проведенное в Университете Сан-Франциско, показывает, что большая часть лишнего веса у исследуемых детей возникла на основе самых базовых моделей поведения — внутренних диалогов, которые они вели сами с собой. После освоения базовых навыков — заботиться о себе (что равноценно обладанию отзывчивой внутренней матерью) и устанавливать действующие границы (что равноценно обладанию надежным, сильным отцом внутри себя) — дети находили баланс между разумом и телом, и их желание передать постепенно исчезало. Этим навыкам можно научиться в любом возрасте, и они эффективны в случае других распространенных проблем, таких как алкоголизм, курение, расточительство и переработка. Эти навыки проникают в мыслящий мозг — в наш эмоциональный центр. Я адаптировала

некоторые навыки, чтобы помочь взрослым, подвергшимся эмоциональному насилию или пренебрежению, по сути, «вырасти» и получить то, что им не дали родители.

Эта книга не просто затрагивает старую почву. Да, я уделю несколько страниц определению эмоционального насилия и описанию его последствий, но в первую очередь я сосредоточусь на исцелении и особенно на помощи читателям в повышении их самооценки. (Более подробную информацию об эмоциональном насилии и его последствиях читайте в моих ранних книгах *The Emotionally Abused Woman*, *Encouragements for the Emotionally Abused Woman* и *The Emotionally Abusive Relationship*.)

Я разделила эту книгу на несколько тем, включая «Семь типов эмоционально жестоких или пренебрежительных родителей» и «Семь самых распространенных родительских зеркал». Я даю конкретные советы и стратегии исцеления для каждого из деструктивных родительских зеркал и объясняю принципы работы с каждым из семи типов эмоционально жестоких родителей.

Здесь вы найдете и другие уникальные аспекты. Большинство моих книг об эмоциональном насилии были сосредоточены на проблеме *взаимоотношений*: как взрослым, которые подвергались жестокому обращению или которыми пренебрегали в детстве, не потерять себя в своих отношениях, как избежать повторного насилия и передачи насилия партнеру или своим детям. Эта книга расскажет, как воссоединиться со своим «я», как создать позитивное «я», отделенное от искаженного представления о себе, навязанного жестокими родителями, и как повысить свою самооценку. Кроме того, книга направлена на то, чтобы помочь читателям преодолеть склонность к самобичеванию, ненависти к себе и саморазрушению.

Я также затрагиваю тему, которой не уделяли внимания в книгах по самопомощи: влияние на взрослых, испытавших пренебрежение родителей в детстве. Многие из тех, кого об-

делили вниманием в детстве, во взрослой жизни будут постоянно искать того, кто сможет восполнить эти пробелы. Так они естественным образом настраиваются на то, чтобы партнеры их использовали, издевались или жестоко обращались с ними. Другие страдают от постоянного чувства никчемности, пустоты, глубокого одиночества и растерянности и не могут поддерживать близкие отношения.


Я также расскажу о другом вопросе, который редко, если вообще когда-либо упоминался в книгах по самопомощи, — о влиянии чрезмерной опеки на ребенка, которая может быть столь же разрушительна, как и пренебрежение.

Многие озабочены своей внешностью, а еще больше людей критикуют ее. И пока одни рассчитывают на помощь диет, регулярных тренировок и пластической хирургии, чтобы полюбить то, что видят в зеркале, другие признают, что никогда не будут довольны своим отражением, пока не поднимут свою самооценку. Эта книга поднимет вашу самооценку на совершенно новый уровень. Она учит системе, которая действительно может помочь залечить травмы, нанесенные негативными родительскими посланиями.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



Как родители
сформировали
вашу самооценку,
восприятие себя
и своего тела



НАШИ РОДИТЕЛИ КАК ЗЕРКАЛА

Перфекционизм — это самобичевание высшего порядка.

ЭНН УИЛСОН ШЕФ¹

Я СТАРАЮСЬ как можно реже смотреться в зеркало, потому что замечаю только свои недостатки: длинный нос, кривые зубы, маленькую грудь. Другие говорят, что я привлекательная, но я этого не вижу.

Кристин, 26 лет

Я тот, кого можно назвать перфекционистом, особенно если дело касается работы. На выполнение задачи я трачу в два раза больше времени, чем другие, потому что мне десятки раз приходится все перепроверять, чтобы не допустить ошибок. Босс недоволен моей медлительностью, но пусть уж лучше жалуется на это, чем на промахи. Ошибки для меня недопустимы.

Эллиот, 31 год

В моей голове звучит голос, который постоянно меня ругает: «Зачем ты это сделала?», «Зачем ты это сказала?». Его кри-

¹ Мотивационный спикер, писательница.

тика безжалостна. Я постоянно все делают не так. Я всегда недостаточно хороша. Иногда мне просто хочется кричать: «Заткнись! Оставь меня в покое!»

Тереза, 43 года

Я не знаю, что нужно сделать, чтобы наконец начать хорошо к себе относиться. Я продолжаю думать, что нужно добиваться большего, стать лучше, и тогда я смогу полюбить себя. Других впечатляет то, как многого я достиг в своей жизни, но, похоже, не имеет значения, сколько я делаю: сам для себя я всегда недостаточно хорош.

Чарльз, 55 лет

УЗНАЛИ ЛИ ВЫ СЕБЯ в высказываниях этих людей? Вам трудно смотреть в зеркало, потому что отражение не радует? Вы осознаете, что постоянно недовольны собой независимо от того, сколько усилий прилагаете, чтобы стать лучше, несмотря на усердную работу над своим телом? Вы постоянно придираетесь к себе? Вы перфекционист? Вас мучает внутренний критик, который постоянно ругает вас или вечно находит недостатки в том, что вы делаете? Или вы похожи на Чарльза, который считает, что можно чувствовать себя хорошо благодаря достижениям, но их всегда недостаточно?

Многие из нас уделяют много времени и внимания тому, чтобы совершенствовать свое тело и стать более привлекательными. Тем не менее, несмотря на время и деньги, потраченные на диеты, спорт, одежду и пластические операции, многим по-прежнему не нравится свое отражение в зеркале. Они всегда найдут что-то, что нужно изменить или улучшить.

Люди, которые недовольны своей внешностью, обычно критически относятся и к другим сторонам себя. Они склонны концентрироваться на своих недостатках, а не на достоинствах и редко довольны результатами — на работе, в шко-

ле или в отношениях. Они безжалостно наказывают себя за ошибки.

Нет ничего плохого в желании улучшить себя: время от времени все страдают от самокритики. Но у некоторых людей самооценка настолько низкая, что они всегда недовольны своими достижениями, внешним видом или работой. Внутри них сидит безжалостный критик, который постоянно разносит все в пух и прах и отнимает всякое удовлетворение, которое они могут испытывать при достижении цели. Следующий список вопросов поможет вам определить, страдаете ли вы от низкой самооценки и нездорового внутреннего критика.

Опросник: проверьте свое «я»

1. Испытываете ли вы чувство неуверенности или отсутствие доверия к себе?
2. На чем вы больше концентрируетесь: на промахах и неудачах или на успехах и правильных действиях?
3. Чувствуете ли вы себя хуже других из-за того, что неидеальны в том, чем занимаетесь, или не обладаете совершенной внешностью?
4. Считаете ли вы, что вам нужно больше делать, стараться или отдавать, чтобы заслужить уважение и любовь других людей?
5. Осознаете ли вы, что внутри вас есть критический голос, который часто говорит, что вы сделали что-то не так?
6. Постоянно ли вы критикуете свои показатели — на работе, в школе, в спорте?

7. Критически ли вы относитесь к взаимодействию с другими? Например, часто ли вы ругаете себя за неправильные слова или за определенное поведение по отношению к другим?
8. Чувствуете ли вы себя неудачником — в жизни, в карьере, в отношениях?
9. Вы перфекционист?
10. Считаете ли вы, что не заслуживаете хорошего? Беспокоитесь ли вы, когда добиваетесь успеха или счастливы?
11. Бойтесь ли вы, что не нравились бы окружающим, если бы они знали вас настоящего? Бойтесь ли вы, что люди узнают, что вы обманщик?
12. Часто ли вас охватывает стыд и смущение, потому что вы чувствуете, что разоблачены или осмеяны?
13. Постоянно ли вы сравниваете себя с другими и считаете, что не дотягиваете до них?
14. Стараетесь ли вы как можно реже смотреть в зеркало или склонны часто посматривать на свое отражение, чтобы убедиться, что хорошо выглядите?
15. Вы обычно критически относитесь к тому, что видите, когда смотрите в зеркало? Довольны ли вы своей внешностью?
16. Стесняетесь ли вы своей внешности?

17. Есть ли у вас расстройство пищевого поведения: компульсивное переедание, очистка желудка, частые диеты, или голодание, или анорексия?
18. Нужно ли вам употреблять алкоголь или другие вещества, чтобы чувствовать себя комфортно или более раскрепощенно в социуме?
19. Вы недостаточно хорошо заботитесь о себе, потому что плохого питаетесь, мало спите или слишком мало/чересчур интенсивно занимаетесь спортом?
20. Склонны ли вы к саморазрушению, будучи зависимым от курения, алкоголя или наркотиков?
21. Приходилось ли вам когда-нибудь умышленно причинить себе боль, например, порезаться?

Если вы ответили утвердительно более чем на пять вопросов, вам понадобится особая помощь, которую предлагает эта книга, чтобы поднять самооценку, успокоить внутреннего критика, избавиться от стыда и научиться получать настоящую радость и удовлетворение от своих достижений и завершения дел.

Даже если вы ответили утвердительно только на один вопрос, эта книга будет вам полезна, потому что испытывать любое из этих чувств неестественно и вредно для здоровья. Вы родились с присущим вам чувством добра, силы и мудрости, и к ним нужно уметь обращаться в моменты неуверенности в себе. К сожалению, вы могли потерять связь с этим внутренним чувством из-за своего воспитания и неправильных установок.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ САМООЦЕНКИ

Давайте начнем с определения самооценки и ее отделения от *самовосприятия* и *представления о себе*. Самооценка — это то, как вы относитесь к себе как к личности, ваше общее суждение о себе. Она может быть высокой или низкой в зависимости от того, насколько вы себя любите или одобряете. Если у вас высокая самооценка, вы цените свою личность в полной мере. Это означает, что вы принимаете себя таким, какой вы есть, как с хорошими, так и с отрицательными качествами. Можно предположить, что вы испытываете уважение и любовь к себе и у вас есть чувство собственного достоинства. Вам не нужно производить впечатление на окружающих, потому что вы уже знаете, что имеете ценность. Если вы не уверены, высокая ли у вас самооценка, спросите себя: «Считаю ли я себя достойным/достойной любви?»

Наше чувство собственного достоинства составляет основу нашей личности. Нет ничего важнее для психологического благополучия. Уровень самооценки влияет практически на все аспекты нашей жизни. На то, как мы воспринимаем себя, как другие воспринимают нас и как впоследствии будут к нам относиться. Он влияет на выбор, который мы делаем в жизни — от карьеры до тех, с кем дружить или завязывать романтические отношения. Он влияет на наше умение ладить с другими людьми и на способность быть продуктивными, а также на применение своих навыков. Он влияет на нашу способность действовать, когда что-то нужно изменить, и на умение проявлять творческий подход. Он влияет на нашу стабильность и даже на склонность быть последователями или лидерами. Разумеется, уровень нашей самооценки, то, как мы относимся к себе в целом, также может повлиять на способность строить близкие отношения.

Многие используют понятия «самооценка» и «представление о себе» как синонимы, но на самом деле эти термины имеют разные значения. Наше представление о себе или са-