

88.2
Э63
СА-399504

Беверли Энгл

психотерапевт с 35-летним стажем,
специалист по работе с жертвами
психологического, эмоционального
и сексуального насилия, автор
целого ряда книг по самопомощи



исцели свои травмы

как оставить в прошлом
страх и стыд, поднять самооценку
и успокоить внутреннего критика

Beverly Engel

Healing Your Emotional Self



A Powerful Program
to Help You Raise
Your Self-Esteem, Quiet
Your Inner Critic, and
Overcome Your Shame



John Wiley & Sons, Inc.

Беверли Энгл

Исцели свои травмы

.....

Как оставить в прошлом
страх и стыд, поднять
самооценку и успокоить
внутреннего критика

Государственное бюджетное
учреждение культуры
«Оренбургская областная универсальная
научная библиотека им. Н.К. Крупской»

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

CA-399504

XX




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 искалеченные 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.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ



Как родители
сформировали
вашу самооценку,
восприятие себя
и своего тела

А-399504

Государственное бюджетное
учреждение культуры
«Оренбургская областная универсальная
научная библиотека им. Н.К. Крупской»



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?



ВАШЕ ТЕЛО КАК ЗЕРКАЛО

*Презрение к себе никогда не приводит к длительным
изменениям.*

ДЖЕЙН Р. ХИРШМАНН И КЭРОЛ Х. МОНТЕР.

When Women Stop Hating Their Bodies

(«Когда женщины перестают ненавидеть свое тело»)

ОБРАЗ ВАШЕГО ТЕЛА и то, как вы ощущаете его и заботитесь о нем, являются важными составляющими общего чувства собственного достоинства и уровня самооценки. Все упражнения, которые вы будете выполнять в этой книге, помогут поднять самооценку, но в этой главе мы сосредоточимся именно на образе тела. Мы начнем с того, что разберемся, откуда возникли ваши представления о собственном теле. Далее мы сосредоточимся на том, как можно существенно и надолго улучшить образ своего тела.

Образ тела — это ваше видение или восприятие своего физического облика: то, как тело выглядит для вас, и то, как, по вашему мнению, оно выглядит для окружающих. У многих людей негативный образ тела вызывает низкую самооценку, в то время как у других на первом месте стоит низкая самооценка, а из нее вытекает и негативный образ тела.

Часто наши тела демонстрируют наше отношение к себе. Что ваше тело говорит о вас? Каким образом оно отражает

ваше общее чувство собственного достоинства? Говорит ли ваше тело: «Я доволен собой» — или, наоборот, заявляет: «Я чувствую себя паршиво»?

В дополнение к вашему восприятию себя тело отражает и многое другое, в том числе:

- насколько защищенным вы чувствуете себя в этом мире;
- ваш уровень эмоционального и/или физического здоровья;
- насколько хорошо физически и эмоционально о вас заботились в детстве;
- послания родителей относительно совершенства тела;
- послания родителей о необходимости заботы о себе;
- послания, родителей (и других лиц) о том, что они думают о вашем теле.

Печальная правда заключается в том, что, даже если ваше тело практически идеально, вы не сможете оценить его по достоинству. Это особенно верно, если в детстве вы подвергались пренебрежению или эмоциональному насилию. У вас может развиться склонность искать малейшие изъяны и так сильно сосредотачиваться на недостатках, что они начинают затме-

вать все ваши хорошие качества. Некоторые люди впадают в такие крайности, что у них развивается расстройство, называемое телесным дисморфическим расстройством, или ДМФ.

Многие подростки постоянно беспокоятся о своем весе и внешнем виде, но некоторые становятся одержимы конкрет-

У многих людей негативный образ тела вызывает низкую самооценку, в то время как у других на первом месте стоит низкая самооценка, а из нее вытекает и негативный образ тела.



КАК РАБОТАЕТ ЗЕРКАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

*Зеркало, зеркало на стене, кто всех прекраснее
на земле?*

Зеркальная терапия не основана на одном конкретном методе. Она включает в себя серию психологических истин и два основных процесса, которые я называю «разбивание родительского зеркала» (отказ от искаженных образов, полученных от ваших эмоционально жестоких или пренебрежительных родителей) и «создание нового зеркала» (замена искаженных образов на более точное отражение того, кем вы являетесь на самом деле). Эти два основных процесса состоят из серии упражнений и домашних заданий, и в некоторых из них используется настоящее зеркало.



ОСНОВНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ЗЕРКАЛЬНОЙ ТЕРАПИИ

Зеркальная терапия основана на следующих психологических истинах:

1. Проблемы с низкой самооценкой и соответствующим образом тела часто вызваны негативными родительскими

посланиями, передаваемыми через эмоциональное насилие, пренебрежение или удушение.

2. Единственная реальная альтернатива самокритике — знать правду о том, кто вы есть. Если вы глубоко убеждены в своей никчемности, необходимо выяснить, откуда у вас это убеждение и почему вы уверены, что это правда.
3. Люди, в прошлом подвергавшиеся насилию или пренебрежению, склонны оставаться привязанными к своим родителям из-за отчаянного желания получить то, чего они не получали в детстве.
4. Эмоциональное насилие со стороны родителей порождает негативного внутреннего судью или патологического внутреннего критика.
5. У людей, переживших эмоциональное насилие или пренебрежение, зачастую не складывается четкое и неискаженное представление о себе. Ведя «Зеркальный дневник», создавая словесный автопортрет и выполняя другие действия, эти люди могут получить более четкое представление о себе — о своих симпатиях и антипатиях, а также о ценностях, целях и мечтах.
6. Родители проецируют на детей собственные нерешенные проблемы. Чтобы избавиться от нанесенного ущерба, взрослым детям необходимо отказаться от искаженного зеркала, которое показали им родители, и создать новое, более точно отражающее то, кем они являются на самом деле.
7. Люди, которые в детстве подвергались эмоциональному насилию или пренебрежению, как правило, не реагируют на свои эмоции, чувствуют себя задетыми или подавленными, когда эмоции накапливаются.

Конец ознакомительного фрагмента

Уважаемый читатель!

Размещение полного текста данного произведения невозможно в связи с ограничениями по IV части ГР РФ.

Эту книгу вы можете почитать в Оренбургской областной универсальной научной библиотеке им. Н. К. Крупской по адресу: г. Оренбург, ул. Советская, 20; тел. для справок: (3532) 32-32-49