

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

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2021

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Э63

Beverly Engel
HEALING YOUR EMOTIONAL SELF:
A POWERFUL PROGRAM TO HELP YOU RAISE
YOUR SELF-ESTEEM, QUIET YOUR INNER CRITIC,
AND OVERCOME YOUR SHAME

Copyright © Beverly Engel, 2007. All Rights Reserved.
This translation published under license
with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

Энгл, Беверли.

Э63 Исцели свои травмы : как оставить в прошлом страх и стыд, поднять самооценку и успокоить внутреннего критика / Беверли Энгл ; [перевод с английского В. Щербаковой]. — Москва : Эксмо, 2021. — 336 с.

ISBN 978-5-04-119487-1

В своей книге Беверли Энгл, психотерапевт с 35-летним стажем, рассматривает основные виды детских травм и предлагает «зеркальный метод» их исцеления. Описывая семь типов «кривых зеркал», которыми становятся для детей их родители, Энгл поясняет, как работать с каждым из них, чтобы отвергнуть негативные родительские проекции и поправить самооценку. Она подробно описывает, как воздействуют на детей чрезмерно критичные родители, родители-перфекционисты, родители-нарциссы, гиперопекающие родители, пренебрегающие родители, склонные к чрезмерному контролю родители, а также родители, которые бросали своих детей.

Пройдя опросники и выполнив задания из книги, вы сможете выбраться из ловушки отражений прошлого, повысите самооценку, научитесь любить и уважать себя, лучше поймете свои истинные цели и мечты.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-119487-1

© Щербакова В., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021



Эта книга посвящается всем тем,
чьи жизни унесло цунами в декабре 2004 года,
и тем, кто беспокоился за меня,
находящуюся в это время в Индии.

Это событие дало мне ценный урок
и напомнило о том, как много людей меня любят, —
урок, который нужно постоянно
повторять тем из нас, кто подвергался насилию.




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

 Благодарности

МНЕ ОЧЕНЬ ПОВЕЗЛО вновь поработать с Томом Миллером, моим замечательным редактором из John Wiley & Sons. Я ценю его мудрые отзывы и благодарю за то, что он не переставал за меня заступаться. Его вера в меня была непоколебимой, и это помогло мне и дальше верить в себя. Я хочу поблагодарить всех в Wiley, кто работал над этой книгой, особенно Лизу Берстинер, которая подошла к редактированию тщательно, но в то же время проницательно.

Выражаю бесконечную благодарность и признательность своему потрясающему агенту Стедману Мэйсу. Ты вышел далеко за пределы служебных обязанностей. Я ценю твою усердную работу, твои отзывы, предложения, интуицию и прежде всего твою преданность делу.

Я также хочу выразить благодарность Мэри Тахан, моему второму агенту. Мэри, спасибо за твою проницательность и предложения относительно моих книг и особенно за твою кропотливую работу, когда дело касается продажи прав на перевод. Я уверена, что ты меня не подведешь.


Я глубоко признательна многочисленным клиентам, которые попробовали мои техники зеркальной терапии. Я высоко ценю вашу храбрость, решительность и обратную связь.

Я глубоко признательна двум авторам, к чьим работам я обращалась при написании этой книги: Элан Голломб, доктору

БЛАГОДАРНОСТИ

философии, автору книги *Trapped in the Mirror: Adult Children of Narcissists in Their Struggle for Self*, и Байрону Брауну, автору книги *Soul without Shame: A Guide to Liberating Yourself from the Judge Within*. Их чудесные работы озарили и вдохновили меня.

Я также обязана работе двух человек, идеи которых вдохновили меня на создание собственной программы зеркальной терапии. Артур П. Чирамиколи, доктор педагогических наук, доктор философии, автор книги *The Power of Empathy: A Practical Guide to Creating Intimacy, Self-Understanding and Lasting Love*, предоставил мне основу для работы, особенно в отношении сочувствия к себе. Лорел Меллин, создатель программы *Solutions* и автор книги *The Pathway*, помогла мне лучше понять ущерб, нанесенный неадекватным воспитанием. И хотя я уже осознавала важность создания заботливого внутреннего голоса (символ здоровой матери), Лорел научила меня, что не менее важно создавать здоровые границы (символ сильного отца).

 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-