



Джонис Уэбб

практикующий психолог, опыт более 20 лет

Почти на нуле

Как преодолеть последствия
эмоционального пренебрежения
родителей и дать своему внутреннему
ребенку то, что недополучили

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9
ББК 88.3
У97

Jonice Webb
RUNNING ON EMPTY

Original English language edition published by Morgan James Publishing.
Copyright © 2014 by Jonice Webb.
Russian-language edition copyright © 2022 by Dr. Barbara DeAngelis.
All rights reserved.

Уэбб, Джонис.

У97 Почти на нуле : как преодолеть последствия эмоционального пренебрежения родителей и дать своему внутреннему ребенку то, что недополучили / Джонис Уэбб ; [перевод с английского Т. Голокозовой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 336 с. — (Травма и исцеление. Истории психотерапевтов)

ISBN 978-5-04-157307-2

Многие из нас уверены в безоблачности своего детства. Наша память бережно хранит воспоминания о ярких и приятных событиях, путешествиях, друзьях, родителях, которые, казалось бы, желали нам только лучшего и старательно о нас заботились.

Однако, став взрослыми, мы все равно чувствуем себя неудовлетворенными и одинокими. Мы живем с постоянным ощущением, что все вокруг развивается не так, как мы бы того хотели, и не понимаем, как на это повлиять. Мы не знаем, что в нашем детстве развилась «невидимая сила», которая теперь мешает нам жить полноценно. Она называется Эмоциональным Игнорированием.

УДК 159.9
ББК 88.3

© Голокозова Татьяна,
перевод на русский язык, 2022
© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-157307-2

Посвящается моим клиентам

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
БЛАГОДАРНОСТИ	13
ВСТУПЛЕНИЕ	15
Опросник Эмоционального Игнорирования	21

ЧАСТЬ I

ПОЧТИ НА НУЛЕ

ГЛАВА 1. ПОЧЕМУ БАК НЕ БЫЛ НАПОЛНЕН?	25
Обычный здоровый родитель на практике	28
ГЛАВА 2. 12 СПОСОБОВ ОСТАВИТЬ «НА НУЛЕ»	39
<i>Тип 1: Нарциссический Родитель</i>	40
<i>Тип 2: Авторитарный Родитель</i>	47
<i>Тип 3: Дозволяющий Родитель</i>	54
<i>Тип 4: Родитель, понесший тяжелую утрату: разведенный или овдовевший</i>	62
<i>Тип 5: Зависимый Родитель</i>	69
<i>Тип 6: Депрессивный Родитель</i>	76

<i>Тип 7: Родитель-Трудоголик</i>	81
<i>Тип 8: Родитель, ухаживающий за членом семьи с особыми потребностями</i>	86
<i>Тип 9: Родитель, сконцентрированный на достижениях и совершенстве</i>	92
<i>Тип 10: Родитель-Социопат</i>	98
<i>Тип 11: Родитель-Ребенок</i>	106
<i>Тип 12: Родитель-с-Лучшими-Намерениями- но-Сам-Проигнорированный</i>	110

ЧАСТЬ II

БЕЗ ТОПЛИВА

ГЛАВА 3. ЭМОЦИОНАЛЬНО ЗАБРОШЕННЫЙ, НО УЖЕ ПОВЗРОСЛЕВШИЙ РЕБЕНОК	117
1. <i>Чувство пустоты</i>	119
2. <i>Контрзависимость</i>	125
3. <i>Нереалистичная самооценка</i>	129
4. <i>Все сострадание другим, а себе — ничего</i>	134
5. <i>Вина и стыд: что со мной не так?</i>	138
6. <i>Аутоагрессия, самообвинение</i>	141
7. <i>Фатальный Изъясн (Если люди узнают меня настоящего, они меня отвергнут)</i>	143
8. <i>Трудности в опекации себя и других</i>	146
9. <i>Низкая самодисциплина</i>	149
10. <i>Алекситимия: плохое осознание и понимание эмоций</i>	154
ГЛАВА 4. ТАЙНЫ РАЗУМА: СПЕЦИФИКА ПРОБЛЕМЫ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАСТРОЕНИЙ	160

ЧАСТЬ III

НАПОЛНЯЯ БАК

ГЛАВА 5. КАК ПРОИСХОДЯТ ИЗМЕНЕНИЯ	177
Факторы, препятствующие успешным изменениям	178
1. Ложные ожидания	178
2. Уклонение	179
3. Дискомфорт	180
ГЛАВА 6. ПОЧЕМУ ЧУВСТВА ВАЖНЫ И ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ	181
1. Понимаем цели и ценность своих эмоций	181
2. Идентифицируем и даем название своим чувствам	184
3. Учимся отслеживать свои эмоции	185
4. Принимаем свои чувства и доверяем им	189
5. Учимся выражать эмоции эффективно	192
6. Признаем, понимаем и ценим эмоции в отношениях	195
ГЛАВА 7. ЗАБОТА О СЕБЕ	204
Забота о себе. Часть 1. Учимся опекать себя	206
Забота о себе. Часть 2. Улучшаем самодисциплину	241
Забота о себе. Часть 3. Самоуспокоение	247
Забота о себе. Часть 4. Развиваем сострадание к себе	253
ГЛАВА 8. ПРЕКРАЩАЯ ЦИКЛ: ДАЕМ СВОЕМУ РЕБЕНКУ ТО, ЧЕГО НИКОГДА НЕ ПОЛУЧАЛИ	259
1. Вина как родителя	261
2. Изменения, достигнутые на данном этапе	262
3. Выявление собственных специфических проблем в воспитании детей	263

ГЛАВА 9. ТЕРАПЕВТУ	284
Исследование	286
<i>Теория привязанности</i>	287
<i>Эмоциональный Интеллект</i>	290
<i>Идентифицирование Эмоционального Игнорирования</i>	292
Терапия	298
Резюме для терапевта	307
Заключение	308
РЕСУРСЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ	310
<i>Книга о решительности</i>	310
<i>Книга об улучшении взаимоотношений</i>	310
<i>Список слов для эмоций</i>	310
СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	326

ПРЕДИСЛОВИЕ

Создание этой книги стало одним из самых ярких событий в моей жизни. По мере того как концепция Эмоционального Игнорирования постепенно становилась для меня все более определенной, она изменила не только мой подход к изучению психологии, но и взгляд на мир. Я начала замечать Эмоциональное Игнорирование повсюду: в том, как я иногда воспитывала своих детей или относилась к мужу, оно встречается в торговом центре и даже в телевизионных реалити-шоу. Я стала ловить себя на частых мыслях о том, что жизнь людей стала бы значительно легче и лучше благодаря осознанию этой невидимой силы, которая влияет на нас всех, — Эмоционального Игнорирования.

Поняв, что эта концепция стала неотъемлемой частью моей работы в течение длительного периода, и полностью убедившись в ее значимости, я наконец была готова поделиться ей со своей коллегой, доктором Кристиной Мюзелло. Кристина откликнулась с мгновенным пониманием и быстро заметила присутствие Эмоционального Игнорирования в своей клинической практике и вокруг себя так же, как я. Вместе мы начали работать над описанием и определением данного явления.

Доктор Мюзелло помогала мне в процессе подбора базовых терминов для концепции Эмоционального Игнорирования. Тот факт, что она так охотно приняла ее и нашла полезной, вдохновил меня на продолжение работы.

Несмотря на то, что доктор Мюзелло не смогла принять дальнейшее участие в написании книги, она обеспечила громадную поддержку на начальных этапах процесса. Она составила несколько первых разделов книги и некоторые клинические зарисовки. Поэтому я счастлива признать ее вклад.

БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга никогда не была бы задумана и написана без готовности клиентов, изображенных в зарисовках, поделиться своими историями и болью, которую они преодолели в процессе терапии. С большой признательностью и уважением я выражаю мою глубочайшую благодарность за их доверие, откровенность и самоотверженность.

Кроме того, выражаю благодарность *The New Yorker* за работу со мной и предоставление возможности использовать их замечательные комиксы, чтобы разбавить процесс чтения юмором.

Во время написания книги меня поддерживали моя семья, друзья и коллеги. Я бы хотела поблагодарить тех, кто держал меня на плаву и помогал мне на протяжении всего пути.

Во-первых, выражаю искреннюю признательность Дениз Уолдрон: она пожертвовала временем, которое отвела на написание собственной книги, и посвятила их чтению и редактированию этой рукописи. Внимательность Дениз к деталям бесценна: она постоянно удивляла меня своим умением выявлять большие и маленькие нестыковки и ошибки и помогала их исправлять.

Во-вторых, я бы хотела поблагодарить Джоани Шафнер, лицензированных независимых клинических социальных работников, доктора Даниэль ДеТора и Николаса Брауна за их потрясающие отклики и идеи по улучшению рукописи; Майкла Файнштейна за его деловую смекалку в те моменты, когда мне предстояло принимать трудные решения; и моего агента, Майкла Эбелинга, за веру в меня и мою книгу и сопровождение в непростом процессе ее издания.

Доктор Скотт Крейтон, Кэтрин Берг и Чак Абернати, Дэвид Хорнштейн и Нэнси Фитцджеральд Хэкман — каждый из них подбадривал меня, когда я в этом особенно нуждалась, выслушивал, заботился, предлагал советы или просил других людей о помощи, чтобы эта книга вышла.

Наконец, я хочу выразить искреннюю любовь и признательность моему мужу, Сету Дэвису, и двум моим детям, Лидии и Айзеку, за их постоянную поддержку в процессе написания и за то, что ни разу не позволили мне усомниться в себе. Без их помощи и твердой веры, послужившей мне опорой, эта книга никогда не увидела бы свет.

ВСТУПЛЕНИЕ

Что вы помните из своего детства? Почти каждый помнит определенные отрывки и детали; может, больше. Возможно, у вас есть приятные воспоминания, например о семейных путешествиях, учителях, друзьях, летних лагерях или успехах в учебе; и такие негативные воспоминания, как семейные конфликты, соперничество между братьями и сестрами, проблемы в школе или какие-либо печальные и тревожные события. Эта книга об иных воспоминаниях. По сути, она не о том, что вы можете вспомнить или что случилось в вашем детстве. Эта книга создана для того, чтобы помочь вам осознать то, чего *не случилось* в вашем детстве, чего вы *не помните*. Поскольку то, чего *не случилось* в детстве, оказало такое же или даже большее влияние на то, каким человеком вы в итоге стали, чем события, которые вы помните. Книга расскажет вам о последствиях не случившихся событий: той невидимой силе, которая, вероятно, присутствует в вашей жизни. Я помогу вам выяснить, подверглись ли вы влиянию этой незримой силы, и если да, то как его можно преодолеть.

Много прекрасных, трудолюбивых, способных людей в глубине души чувствуют себя неудовлетворенными и изолированными. «Разве я не должен быть счастливее?» «Поче-