



# Исцели свои травмы

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

**Беверли Энгл**

**Исцели свои травмы. Как  
оставить в прошлом страх и  
стыд, поднять самооценку и  
успокоить внутреннего критика**  
Серия «Исцели свои травмы. Авторская  
серия психолога Беверли Энгл»  
Серия «Карманный психолог»

*Текст книги предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=66195472](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66195472)*

*Исцели свои травмы: как оставить в прошлом страх и стыд, поднять  
самооценку и успокоить внутреннего критика: Эксмо; Москва; 2021  
ISBN 978-5-04-157635-6*

### **Аннотация**

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.

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Благодарности	7
Введение	9
Часть первая	17
Наши родители как зеркала	17
Определение самооценки	22
Настоящая причина вашей низкой самооценки или негативного самовосприятия	24
Определение «внутреннего критика»	28
Определение эмоционального насилия и пренебрежения	29
Роль стыда в формировании заниженной самооценки и перфекционизма	39
Как эмоциональное насилие и пренебрежение влияют на ваше самоощущение	41
Конец ознакомительного фрагмента.	45

# **Беверли Энгл**

## **Исцели свои травмы**

### **Как оставить в прошлом**

#### **страх и стыд, поднять**

##### **самооценку и успокоить**

###### **внутреннего критика**

*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.*



**Beverly Engel**  
**Healing Your Emotional Self**  
**A Powerful Program to Help You Raise Your Self-**

# Esteem, Quiet Your Inner Critic, and Overcome Your Shame

\* \* \*

This translation published under license with the original publisher John Wiley amp; Sons, Inc.

*Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

Copyright © Beverly Engel, 2007. All Rights Reserved.

© Щербакова В., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2021

# Благодарности

МНЕ ОЧЕНЬ ПОВЕЗЛО вновь поработать с Томом Миллером, моим замечательным редактором из John Wiley amp; 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 пронизательно.

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 пронизательность 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 Голомб, док-

тору философии, автору книги *Trapped in the Mirror: Adult Children of Narcissists in Their Struggle for Self*, и Байрону Брану, 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, которая 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 лич-

ности (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 переждать постепенно исчезало. Этим навыкам можно научиться в любом возрасте, и они эффективны в случае других распространенных проблем, таких как алкоголизм, ку-

рение, 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 обделили 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 ни-

когда 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 Шеф<sup>1</sup>*

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

---

<sup>1</sup> Мотивационный спикер, писательница.

жалуется на это, чем на промахи. Ошибки для меня недопустимы.

*Элиот, 31 год*

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

хожи 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 школе 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. Боитесь ли вы, что не нравились бы окружающим, если бы они знали вас настоящего? Боитесь 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 плохо 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 причи-

нить 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 завершенных 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-

мовосприятие – это набор убеждений или образов, которые мы имеем о себе. Наша самооценка – это мера того, насколько мы любим и одобряем собственное представление о себе. Другими словами, самооценка – это то, насколько вы себя уважаете, а самовосприятие – то, как вы себя видите. Можно также сказать, что самооценка – это что-то, что вы даете себе (вот почему это называется самооценкой), а самовосприятие обычно основано на вашем представлении о том, как вас воспринимают другие.

Наше представление о себе состоит из самых разных образов и убеждений. Некоторые из них очевидны и легко поддаются проверке (например, «я женщина», «я терапевт»). Но есть и другие, менее осязаемые аспекты личности (например, «я умен», «я компетентен»).

Многие из наших представлений о себе мы получили в детстве из двух источников: отношения окружающих к нам и то, что они говорили о нас. То, как другие определяли нас, стало тем, как мы воспринимаем себя сейчас.

## **Настоящая причина вашей низкой самооценки или негативного самовосприятия**

Основная причина вашей низкой самооценки или негативного самовосприятия, вероятно, восходит к детству. Независимо от того, что случилось с вами в жизни, родители

(или люди, которые вас воспитали) имеют самое значительное влияние на то, как вы относитесь к себе. Негативное поведение родителей и их послания могут сильно отразиться на нашем самовосприятии и самооценке. В особенности это справедливо в отношении тех, кто в детстве пережил эмоциональное насилие, пренебрежение или удушение.

Неадекватное, нездоровое воспитание может повлиять на формирование личности ребенка, его представление о себе и уровень самооценки. Исследования четко показывают, что самым важным фактором, определяющим степень самооценки ребенка, является стиль воспитания в течение первых трех или четырех лет жизни.

Когда родители проявляют любовь, поддерживают и стараются быть объективными, обеспечивают надлежащую дисциплину и устанавливают соответствующие границы, дети, которых они воспитывают, в конечном итоге становятся уверенными в себе, способными себя контролировать и самореализовываться. Но когда родители ведут себя пренебрежительно, критично и несправедливо, обеспечивают суровую дисциплину и неуместные ограничения, дети вырастают закомплексованными, самокритичными и страдают от низкой самооценки.

Когда я впервые встретила Мэтью, меня поразило его темное очарование. Своими тонкими чертами лица, большими карими миндалевидными глазами и прямыми темными волосами он напоминал молодого, высокого и экзотического

Тома Круза. Поскольку он был поразительно красив, я ожидала, что он будет говорить со мной уверенно, но вместо этого он был очень сдержан. Когда он объяснил мне, почему пришел на терапию, я выяснила, что он чувствовал себя крайне неуверенно. Несмотря на то что Мэтью был умным, талантливым, привлекательным молодым человеком, его мучила неуверенность в себе, и он был крайне самокритичен. Почему молодой человек, у которого столько интересов, так плохо к себе относился?

Когда Мэтью рассказал мне историю своей жизни, я выяснила, что его отец всегда был им недоволен. Что бы Мэтью ни делал, этого всегда было недостаточно. Он рассказал мне, как однажды в школе попал на доску почета и с радостью рассказал об этом отцу. Вместо того чтобы поздравить Мэтью и гордиться им, отец сказал, что, если учеба дается ему так легко, после школы нужно найти работу. Мэтью сделал так, как предлагал отец. Но и это ему, похоже, не понравилось. Отец начал жаловаться, что он недостаточно помогает с работой в саду и что ему нужно уволиться. «Ты работаешь только для того, чтобы зарабатывать деньги и тратить их на девчонок», – критиковал его отец, почему-то не вспомнив, что именно он сам заставил Мэтью трудоустроиться. Мэтью интересовался музыкой и был очень талантливым пианистом. Но отец был не в восторге от того, что он брал уроки фортепиано. «Ты уж слишком женственный, – усмехнулся он. – Почему бы тебе не заняться спортом, как я в школе?» Когда Мэтью после-

довал совету своего отца и попробовал себя в команде по легкой атлетике, отец пожаловался: «Это не так престижно, как футбол или баскетбол. Может, стоит попробовать себя в этих видах спорта?»

Поскольку его отец никогда не гордился им и не признавал его успехов, Мэтью стал очень строг к себе. Он вырос очень самокритичным: независимо от своих достижений он всегда находил, к чему придраться. Если кто-то действительно пытался сделать ему комплимент, он отталкивал похвалу такими заявлениями, как: «О, это мог сделать кто угодно» или «Да, но вы бы видели, как я вчера напортачил».

Неадекватное, нездоровое воспитание может повлиять на формирование личности ребенка, его представление о себе и уровень самооценки.

Не признавая успехов Мэтью и будучи постоянно недовольным, его отец воспитал в молодом человеке страх и неуверенность. Многие родители подрывают самооценку своих детей и вселяют в них своего рода «страх себя», используя в обращении с ними любой из следующих пунктов: недостаток тепла и привязанности, признательности, уважения или восхищения, а также необоснованные ожидания, доминирование, безразличие, принижение, изоляцию или неуважительное обращение.

## Определение «внутреннего критика»

Сильный внутренний критик – еще один фактор, создающий заниженную самооценку. Ваш внутренний критик формируется в ходе нормального процесса социализации, который переживает каждый ребенок. Родители учат своих детей тому, какое поведение приемлемо, а какое опасно или морально неправильно. Большинство родителей делают это, одобряя первое и порицая второе. Дети знают (сознательно или неосознанно), что родители являются источником всей физической и эмоциональной подпитки, поэтому их одобрение кажется вопросом жизни или смерти. Когда детей ругают или шлепают, они очень остро чувствуют потерю родительского одобрения, потому что это несет в себе ужасный риск потерять всякую поддержку.

Все дети сохраняют сознательные и бессознательные воспоминания о тех случаях, когда они чувствовали, что сделали что-то неправильно или плохо из-за потери родительского одобрения.

Вот здесь и зарождается внутренний критик. (Говоря о внутреннем критике, я использую местоимение «он», потому что многие люди, включая женщин, думают, что их внутренний критик – это мужчина. Вы можете использовать местоимение «она», если вам так удобнее.) В зрелом возрасте это чувство сохраняется.

Голос вашего внутреннего критика – это голос осуждающего родителя, наказывающий, запрещающий, сформировавший ваше поведение в детстве. Если ранние впечатления были безболезненными и приемлемыми, взрослый критик может атаковать лишь изредка, но если в детстве вы получали очень сильные послания о своей «плохости» или «неправильности», взрослый критик будет часто и яростно на вас нападать.

## **Определение эмоционального насилия и пренебрежения**

Насилие – эмоционально очень сильное слово. Обычно оно подразумевает злой или даже преступный умысел. Но родители, которые эмоционально насилуют своих детей или пренебрегают ими, редко делают это намеренно. Большинство просто повторяют то, как с ними обращались в детстве. Многие не осознают, что их способ обращения с детьми вредит последним, лишь единицы поступают так из-за злого умысла – намеренного желания причинить боль своим детям.

Как правило, самооценка детей не снижается в результате сознательных или преднамеренных усилий со стороны родителей. В большинстве случаев родители детей с заниженной самооценкой сами страдают от этой же проблемы. Обычно взрослые не осознают огромную силу, которой обладают при

формировании самооощущения своих детей.

Важно быть очень конкретными, используя слова «*эмоциональное насилие*». Эмоциональное насилие над ребенком – это модель поведения, то есть оно происходит постоянно, в течение какого-то времени. Эпизодическое негативное отношение или действия не считаются эмоциональным насилием. Даже у самых лучших родителей бывали случаи, когда они на мгновение теряли контроль и говорили детям обидные вещи, не уделяли им должного внимания или непреднамеренно пугали их своими действиями. Несомненно, каждый родитель время от времени обращается так со своим ребенком, но некоторые или все из вышеперечисленных действий регулярно встречаются у эмоционально жестоких родителей при общении с детьми.

*Эмоциональное насилие* – это модель поведения, которая атакует эмоциональное развитие ребенка и его чувство собственного достоинства. Поскольку это деструктивное поведение влияет на самооощущение ребенка, он считает себя недостойным любви и привязанности. Эмоциональное насилие – это как действия, так и бездействие родителей или опекунов, и у ребенка оно может вызвать серьезные поведенческие, когнитивные, эмоциональные или психические расстройства. Такая форма жестокого обращения включает:

- словесные оскорбления (включая постоянную критику, высмеивание, обвинение, принижение, оскорбление, отвер-

жение и неуместное поддразнивание);

- предъявление к ребенку чрезмерных или необоснованных требований, выходящих за рамки его возможностей;
- излишний контроль;
- эмоциональное удушение (включая чрезмерную опеку или нежелание позволить ребенку вести независимую жизнь);
- отвержение или эмоциональный отказ от ребенка (в том числе холодность, отсутствие отзывчивости и проявлений любви).

*Пренебрежение* – слово, которое еще чаще понимается неправильно, и оно может проявляться физически и эмоционально. *Физическое пренебрежение* включает неспособность родителя или основного опекуна удовлетворить основные физические потребности ребенка (еда, вода, кров, внимание к гигиене), а также его или ее эмоциональные, социальные, экологические и медицинские нужды. Сюда также относится неспособность обеспечить надлежащий надзор.

*Эмоциональное пренебрежение* включает в себя неспособность обеспечить заботу и позитивную поддержку, необходимую для эмоционального и психологического роста и развития, – при этом родитель проявляет недостаточно любви, поддержки и никак не направляет ребенка. Сюда же относятся невнимание к потребностям ребенка в признании, привязанности и эмоциональной поддержке (отсутствие интереса

к чувствам, действиям и проблемам ребенка).

Следующий опросник поможет вам разобраться в понятиях эмоционального насилия и пренебрежения, а также определить, испытывали ли вы их в детстве.

## **Опросник: испытывали ли вы в детстве эмоциональное насилие, пренебрежение или удушение?**

1. Были ли родители (или один из них) чрезмерно критичными по отношению к вам? Часто ли вас критиковали за неправильные слова или неподобающее поведение? Часто ли родители (или один из них) критически отзывались о вашей внешности?

2. Можно ли было угодить вашим родителям? Или, наоборот, создавалось впечатление будто, что бы вы ни делали, родители никогда не похвалят?

3. Были ли родители перфекционистами? Наказывали ли вас, если вы делали что-то ненадлежащим образом?

4. Говорили ли вам родители, что вы плохой, никчемный или глупый или что вы никогда ничего не добьетесь? Обывали ли вас оскорбительными словами?

5. Ваши родители принижали вас, высмеивали или делали объектом злых или садистских шуток?

6. Игнорировали ли родители ваши физические потребности, например, не обеспечивали подходящей одеждой, та-

кой как теплая куртка зимой, или отказывали в надлежащей медицинской помощи?

7. Вынуждали ли вас родители жить в опасной или нестабильной среде (например, в атмосфере домашнего насилия или родительских конфликтов)?

8. Были ли родители настолько озабочены или заняты собственными потребностями и проблемами, что у них не было на вас времени?

9. Часто ли родители бросали вас одного (одну) на произвол судьбы? Лишали ли вас физической заботы (например, вас не обнимали и не утешали, когда вы были расстроены) или привязанности в детстве?

10. Вел ли один из родителей себя отстраненно или отчужденно по отношению к вам в детстве?

11. Были ли у ваших родителей (или у одного из них) проблемы с алкоголем, пристрастие к наркотикам или азартным играм или какая-либо другая зависимость, из-за которой один или оба пренебрегали вами?

12. Бросали ли вас когда-нибудь в детстве (отправляли жить с кем-то еще в качестве наказания или из-за того, что один из родителей был болен или не мог позаботиться о вас)?

13. Считаете ли вы, что родители (или один из них) чрезмерно защищали вас или слишком боялись, что с вами что-то случится (например, не разрешали заниматься спортом или играть в обычные детские игры из-за страха, что вы получите травму)?

14. Считаете ли вы, что родители (или один из них) изолировали вас от других или не разрешали заводить друзей или ходить в гости к другим детям?

15. Считаете ли вы, что родители (или один из них) проявляли чрезмерное собственничество по отношению к вам (то есть проявляли ревность, если вы обращали внимание на кого-то другого или если заводили друга или романтического партнера)?

16. Считаете ли вы, что родители (или один из них) обращались с вами как с доверенным лицом или искали у вас эмоционального утешения? Часто ли вам казалось, что вы поменялись ролями с родителями?

Эти вопросы описывают различные формы эмоционального насилия и пренебрежения. Если вы ответили утвердительно на любой из вопросов с 1-го по 5-й, значит подверглись эмоциональному насилию в результате словесных оскорблений или необоснованных ожиданий. Если вы ответили утвердительно на любой из вопросов с 6-го по 12-й, в детстве вас бросали или оставляли без внимания. Если вы ответили утвердительно на любой из вопросов с 13-го по 16-й, вы страдали от эмоционального удушья или эмоционального инцеста.

## Психологическое жестокое обращение

Несмотря на то что в большинстве случаев эмоциональное насилие и пренебрежение со стороны родителей являются непреднамеренными, иногда взрослые специально причиняют своим детям вред. Психологическое жестокое обращение – это термин, используемый профессионалами для описания целенаправленной атаки взрослого на развитие у ребенка самости и социальной компетентности – модель психически деструктивного поведения. Выделяют пять основных форм поведения, которые иногда подпадают под категорию эмоционального насилия:

- Отвержение – поведение, которое сообщает или представляет собой отказ от ребенка, например, нежелание проявлять привязанность.
- Изоляция – запрет ребенку пользоваться обычными возможностями для социального взаимодействия.
- Террор – угроза ребенку суровым или зловещим наказанием или умышленное создание атмосферы страха.
- Игнорирование – когда опекун психологически недоступен для ребенка и не реагирует на его поведение.
- Развращение – опекун своим поведением побуждает ребенка развивать ложные социальные ценности, которые усиливают девиантные модели поведения, такие как агрессия,

преступные действия или злоупотребление психоактивными веществами.

## **Как эмоциональное насилие и пренебрежение воздействуют на детей**

В первую очередь из-за эмоционального насилия и пренебрежения у детей впоследствии искажается самовосприятие, отсутствует сильное самоощущение, развивается крайне низкая самооценка, а их эмоциональное развитие затрудняется. Эмоциональное насилие и пренебрежение создают искаженное представление о себе как о ком-то неприемлемом, недостойном любви, заставляют чувствовать себя «хуже» других. Эмоциональное насилие, пренебрежение и удушение также могут вызвать у ребенка ненависть к себе. Многие дети, подвергшиеся эмоциональному насилию или пренебрежению, проявляют крайнюю пассивность или агрессию. Дети, которых постоянно стыдят, унижают, терроризируют или отвергают, страдают так же сильно, как те, кто подвергается физическому насилию. Исследования показали, что пренебрежение может оказаться куда более разрушительным, чем прямое насилие. Обследование детей, подвергшихся эмоциональному насилию, показало, что они становятся тревожными, невнимательными и апатичными и, как правило, чаще проявляют агрессию и замкнутость.

Эмоциональное насилие и пренебрежение создают искаженное представление о себе как о ком-то неприемлемом, недостойном любви, заставляют чувствовать себя «хуже» других.

Причины такого исхода могут быть разными. Пренебрежение и отказ внушают ребенку, что он не достоин любви и заботы. Ранняя эмоциональная депривация часто приводит к тому, что из младенцев вырастают тревожные и неуверенные в себе дети, которые медленно развиваются или имеют низкую самооценку. Это особенно верно в отношении малышей, которые не получили достаточно физических прикосновений и объятий. Исследователи выяснили, что самые здоровые дети – это те, чьих родители часто держали на руках и проявляли к ним нежность. Дети, лишенные прикосновений, стали так называемыми «недотрогами». К шести годам такие ребята отказываются от ласки вовсе.

Эмоциональное насилие часто вербально или невербально сообщает ребенку о том, что он нелюбимый, уродливый, глупый или злой. Как пренебрежение, так и эмоциональное насилие могут побудить детей искать в себе те недостатки, из-за которых они заслужили такое обращение со стороны родителей. Такое внутреннее неприятие может серьезно сказаться на развитии и привести к плохому самовосприятию и заниженной самооценке. У детей, к которым не проявляют сочувствия и принятия и которых мало хвалят, часто наблюдается не только низкая самооценка, но и саморазруши-

тельное поведение, апатия и депрессия. У детей, живущих в хаотичных условиях, где отсутствует безопасность и защищенность, как правило, наблюдается тревога, страх и частые ночные кошмары. Если они чувствуют угрозу лишиться любви родителей или опекунов, они часто испытывают сильное беспокойство, чрезмерный страх и зависимость.

Обзор литературы о влиянии эмоционального насилия на детей, проведенный Марти Тамм Лоринг, автором книги *Emotional Abuse* («Эмоциональное насилие»), показал следующее.

Люди, которые впитывают насилие, впадают в депрессию, склонны к суициду и замкнуты. Им свойственны саморазрушение, депрессивные состояния, суицидальные мысли, пассивность, замкнутость (избегание социальных контактов) и застенчивость. Скорее всего, у них низкая самооценка, и они могут страдать 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 сложные задачи и развивать новые навыки.

Люди, которые проецируют насилие, часто становятся тревожными, агрессивными и враждебными, могут страдать от постоянного страха и всегда готовы «нанести ответный удар». Как красноречиво писала Луиз М. Вайзчайлд, автор книги *The Mother I Carry* («Мать во мне») – прекрасных мемуаров об исцелении от эмоционального насилия:

«Эмоциональное насилие – это вода, которая каждый день точит камень, принося с собой депрессию и разрушая личность из-за накопившихся ситуаций, в которых унижают, высмеивают или игнорируют. Эмоциональное насилие – это воздух и пронзительная вибрация. Эмоциональное насилие можно ощутить физически, даже если на вас не подняли руку. Виновник может показаться хрупким и жалким, но он по-прежнему жесток. Эмоциональное насилие, пережитое в детстве, может определять нас, когда мы молоды, истощать нас, когда мы становимся старше, и распространяться подобно вирусу, когда мы перенимаем его фразы и направляем их на других».

Обратите внимание, что эмоциональное насилие обычно связано с другими видами насилия и пренебрежения и является их результатом. Это деструктивное поведение – ядро всех форм жестокого обращения, а долгосрочные последствия насилия над детьми и отсутствия заботы обычно связаны с эмоциональными аспектами насилия.

## **Роль стыда в формировании заниженной самооценки и перфекционизма**

Стыд – это чувство разоблачения и недостойности, сидящее глубоко внутри нас. Когда нам стыдно, мы хотим спря-

таться. Мы опускаем голову, сутулим плечи и скрючиваемся, как будто пытаемся стать невидимыми.

Эмоциональное насилие и пренебрежение – это довольно постыдный опыт, и те, кто каким-либо образом подвергались насилию, чувствуют себя униженными и оскорбленными. Кроме того, многие дети винят себя в том, как родители обращались с ними, чувствуют, что они заслужили такое отношение, и думают: «Если бы я только не перечил матери, она бы не унижала меня и не кричала перед моими друзьями». Это попытка вернуть себе чувство власти и контроля. Винить себя и думать, что можно было поступить иначе или предотвратить инцидент, гораздо легче, чем столкнуться с реальностью полной беспомощности.

Дети, чьи родители часто их ругали, критиковали или шлепали за малейшие проступки, в конечном итоге думают, что ошибочно само их существование, а не только действия. Некоторые люди борются со стыдом, стремясь к совершенству. Это способ компенсировать скрытое чувство неполноценности. Обоснования (хотя и подсознательные) звучат так: «Если я стану идеальным, мне больше никогда не будет стыдно». Такое стремление к совершенству, конечно, обречено на провал. Человек, страдающий от стыда, уже заведомо чувствует себя недостаточно хорошим, поэтому, что бы он или она ни сделали в будущем, этого всегда будет мало. Так что, продолжая стремиться к абсолютному совершенству, вы будете постоянно разочаровываться и подрывать свою само-

оценку.

## **Как эмоциональное насилие и пренебрежение влияют на ваше самоощущение**

До сих пор я использовала много слов для обозначения различных аспектов личности, таких как самовосприятие, представление о себе и самооценка, но не дала определение концепции «я». Существует множество формулировок, но для наших целей мы обозначим его как *ваше внутреннее ядро*. Это представление, которое вы имеете о себе как об отдельном человеке – ощущение того, где заканчиваются ваши потребности и чувства и начинаются потребности и чувства других людей.

Есть еще одно определение «я», которое важно назвать: *чувство себя*, или *самоощущение*. Это ваше внутреннее осознание того, кто вы есть и как вписываетесь в этот мир. Идеал – это то, что называют «когерентным чувством себя», которое предполагает внутреннюю солидарность. Вы ощущаете себя человеком, у которого есть место в мире, право выражать себя и способность влиять на происходящие события и принимать в них участие. К сожалению, люди, которые в детстве подвергались эмоциональному насилию или пренебрежению, могут охарактеризовать свое самоощущение любыми чувствами, кроме тех, что подкрепляют самооценку.

Они ощущают себя беспомощными, пристыженными, разъяренными, напуганными и виноватыми, что приводит к чувству неуверенности в себе.

Обычно мы не контактируем с нашим самоощущением до тех пор, пока не произойдет что-то, что заставит нас обратить на него внимание. Если кто-то не замечает ваших достижений или отвергает вас, вы заглянете внутрь себя. Вы начнете сомневаться, достойны ли похвалы и любви. Возможно и обратное. Если кто-то сделает вам комплимент, вы внутренне поздравите себя. Застенчивость означает, что по какой-то причине вы стали озабочены тем, как поступаете или относитесь к другим людям. Такой самоанализ может стать навязчивым, и в компании других людей вы рискуете почувствовать себя скованным или, наоборот, устроить шоу. В любом случае застенчивость мешает вам быть самим собой.

Дети, чьи родители часто их ругали, критиковали или шлепали за малейшие проступки, в конечном итоге думают, что ошибочно само их существование, а не только действия.

Когда мы чувствуем, что нас игнорируют или отвергают другие (особенно наши родители), часто начинаем беспокоиться, чем конкретно заслужили такую реакцию. Это начинается в раннем возрасте. Дети эгоцентричны – то есть им кажется, что все сосредоточено вокруг них и именно они являются причиной реакции окружающих, – и поэтому они склонны винить себя за то, как другие к ним относятся. По

мере взросления мы становимся стеснительными и подпитываем свою застенчивость множеством самоуничижительных предположений.

Чтобы развить сильное чувство собственного достоинства, необходимо расти в среде, где можно получить позитивную психологическую подпитку, которая включает в себя:

- *Эмпатические реакции.* Когда мы говорим, что кто-то обладает способностью сопереживать, обычно имеем в виду, что у него есть внутреннее пространство, чтобы выслушать другого человека и ответить ему, не заикливаясь на своей точке зрения. У эмпата есть способность поставить себя на место другого человека – представить, что он чувствует. К сожалению, многие родители настолько заикливаются на себе, что у них нет места для чьих-либо потребностей или взглядов, даже когда речь идет о собственных детях. Типичная реакция родителей, не умеющих сочувствовать, может проявляться в виде нетерпимости к ребенку, который запачкал штанишки, когда мама занята подготовкой к вечеринке. Чуткий родитель сделает глубокий вдох, с любовью возьмет на руки своего малыша и напомним себе, что ребенок ничего не может с этим поделать. Он ласково разговаривает с ребенком и нежно ласкает его, меняя подгузник. Безразличный родитель может обвинить ребенка в том, что тот его задерживает, грубо обращаться с ним и высказать недовольство.

- *Подтверждение вашего восприятия.*

# 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.