

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

Джонис Уэбб

**Почти на нуле. Как преодолеть  
последствия эмоционального  
пренебрежения родителей  
и дать своему внутреннему  
ребенку то, что недополучили  
Серия «Травма и исцеление.  
Истории психотерапевтов»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67592949](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67592949)*

*Почти на нуле: как преодолеть последствия эмоционального пренебрежения родителей и дать своему внутреннему ребенку то, что недополучили / Джонис Уэбб ; [перевод с английского Т. Голокозовой].:*

*Эксмо; Москва; 2022*

*ISBN 978-5-04-168086-2*

### **Аннотация**

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.

Эта книга поможет вам разобраться:

- [ul]что такое Эмоциональное Игнорирование;
- какую роль сыграли родители в формировании этой «невидимой силы»;
- какое влияние Эмоциональное Игнорирование оказывает на жизнь взрослого человека;
- кто такой «идеальный родитель»;
- какие техники в воспитании детей следует применять, чтобы избежать влияния Эмоционального Игнорирования.[/ul]

# Содержание

Предисловие	9
Благодарности	11
Вступление	13
Опросник Эмоционального Игнорирования[1]	21
Часть I	23
Глава 1	23
Обычный здоровый родитель на практике	26
Глава 2	38
Тип 1: Нарциссический Родитель	39
Конец ознакомительного фрагмента.	44

**Джонис Уэбб**  
**Почти на нуле: как**  
**преодолеть последствия**  
**ЭМОЦИОНАЛЬНОГО**  
**пренебрежения**  
**родителей и дать своему**  
**внутреннему ребенку**  
**ТО, ЧТО НЕДОПОЛУЧИЛИ**

*Посвящается моим клиентам*

Jonice Webb  
Running On Empty

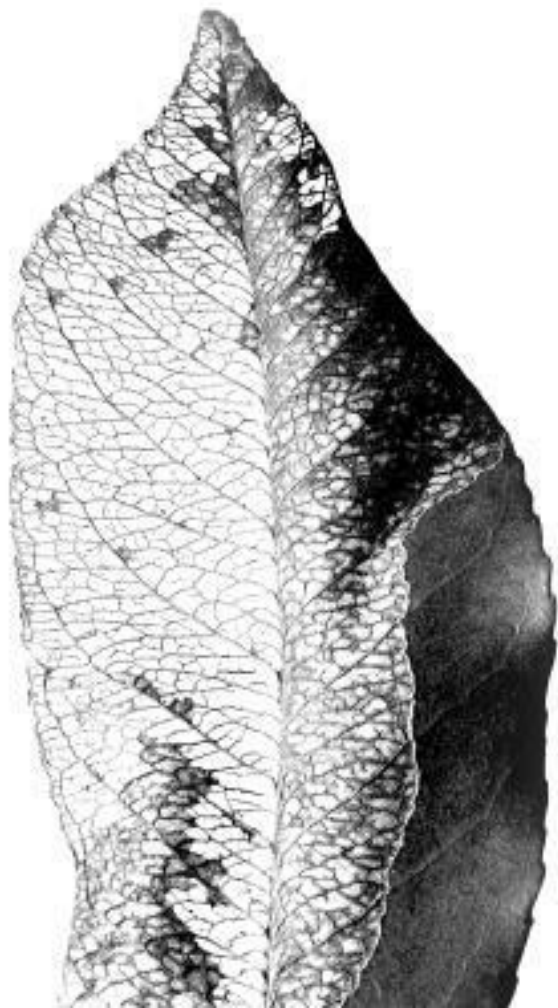
Original English language edition published by Morgan James Publishing.

Copyright (c) 2014 by Jonice Webb.

Russian-language edition copyright (c) 2022 by Dr. Barbara DeAngelis.

All rights reserved.





© Голокозова Татьяна, перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# 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 Браун-

на 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?» «Почему я не добился большего?» «Почему моя жизнь не кажется

мне значимой?» Это те вопросы, которые часто провоцирует незримая сила. Этими вопросами задаются люди, убежденные в том, что у них были любящие, желающие им только лучшего родители; люди, запомнившие свое детство в основном счастливым и здоровым. По этой же причине они винят себя во всем, что идет не так в их взрослой жизни. Они не отдают себе отчета, что находятся под влиянием того, чего они не помнят... этой невидимой силы.

Сейчас вы, возможно, недоумеваете, *что же такое Невидимая Сила?* Заверю вас: в ней нет ничего ужасного. Это не сверхъестественное, экстрасенсорное или зловещее явление. На самом деле это самая обычная, привычная для многих вещь, которая *не случается* в семьях по всему миру каждый день. Однако мы не осознаем, что она существует, имеет большое значение и заметно сказывается на нас. Для этой силы нет названия. Мы не думаем о ней и не говорим. Мы способны только ощутить ее. И когда мы чувствуем ее, то не знаем, что же чувствуем на самом деле.

В книге я наконец даю имя этой силе. Я называю ее Эмоциональным Игнорированием. Тем не менее не следует путать игнорирование с отсутствием заботы. Давайте детальнее разберем, что же представляет собой Эмоциональное Игнорирование.

Слово «игнорирование» знакомо каждому. Оно довольно распространено. Согласно словарю Мерриам-Уэбстер понятие «игнорирование» определяется как «давать мало вни-

мания или уважения, пренебрегать; оставлять без внимания что-либо, преимущественно из-за халатности».

«Игнорирование» – это слово, довольно часто употребляющееся специалистами в области психического здоровья в системах социального обслуживания населения. Обычно оно используется по отношению к детям или пожилым людям, чьи *физические* потребности не удовлетворяются в полной мере. К примеру, когда говорят о ребенке, пришедшем в школу без пальто зимой, или о пожилой лежачей больной, чья взрослая дочь нередко «забывает» привезти ей продукты.

*Эмоциональное* игнорирование в чистом виде не слишком заметно. Оно может быть неуловимо и почти не имеет каких-либо физических или видимых признаков. На самом деле многие *эмоционально* заброшенные дети получили превосходную физическую заботу. У многих семьи, кажущиеся чуть ли не идеальными. Люди, для которых я пишу эту книгу, едва ли могут быть идентифицированы как заброшенные по каким-либо внешним признакам, или их почти нельзя назвать таковыми.

Для чего же нужна эта книга? В конце концов, если проблема Эмоционального Игнорирования до сих пор оставалась не замеченной учеными и специалистами, действительно ли она является такой разрушительной? Правда в том, что люди, страдающие от Эмоционального Игнорирования, испытывают боль, но зачастую им тяжело разобраться в при-

чинах ее возникновения. Не удается это сделать и специалистам, которые их лечат. В этой книге я рассказываю о скрытой борьбе, которую ежедневно ведут люди, страдающие от Эмоционального Игнорирования, а также предлагаю способы решения данной проблемы. Моя цель – помочь людям, страдающим в тишине и задающимся вопросом, что же с ними не так.

Прекрасное объяснение тому, почему Эмоциональное Игнорирование было упущено из виду – *оно прячется*. Оно обитает в бездействии; это пустое пространство на семейной фотографии, а не сама фотография. Часто это то, что НЕ БЫЛО сказано, отмечено или запомнилось из детства, а не то, что БЫЛО сказано.

Допустим, родители обеспечивают замечательный дом, полный вкусной еды и красивой одежды, и никогда не обращаются плохо со своим ребенком, не издеваются над ним. Однако эти же родители могут не заметить употребления их ребенком наркотиков или просто давать ему слишком много свободы, которая в дальнейшем может привести к конфликтам, вместо того чтобы установить разумные границы. Когда такой подросток взрослеет, он оглядывается на свое «идеальное» детство, так и не осознав, что родители подвели его там, где он нуждался в них больше всего. Он винит себя за любые трудности, последовавшие из его опрометчивых поступков в подростковом возрасте. «Я был настоящей обузой»; «У меня было такое замечательное детство; я не

могу никак оправдать то, что не достиг в жизни большего». Как терапевт, я неоднократно слышала подобные слова от очень активных, чудесных людей, которые не осознавали, что Эмоциональное Игнорирование присутствовало в качестве невидимой и мощной силы в их детстве. Данный пример иллюстрирует только один из бесчисленного множества способов, как родитель может эмоционально игнорировать ребенка, оставляя его почти на нуле.



*«Эта песня в форме мольбы о более грамотном воспитании посвящается нашим родителям»*

На данном этапе я хотела бы сделать важное замечание: у нас у *всех* есть примеры того, как наши родители подводили нас в жизни. Ни один родитель не идеален, и ни одно детство не идеально. Те из нас, у кого есть дети, знают, что, когда они допускают ошибки в воспитании, они почти всегда могут исправить их. Эта книга не предназначена для того, чтобы стыдить родителей или заставлять их чувствовать себя неудачниками. В действительности, в книге вы прочтете о многих любящих и благонамеренных родителях, которые все же пренебрегают своим ребенком в определенном основополагающем аспекте. Многие эмоционально невнимательные родители – прекрасные люди и достойные родители, однако их самих в детстве эмоционально игнорировали. *Все* родители совершали действия Эмоционального Игнорирования в воспитании своих детей без какого-либо серьезного вреда. Чтобы постепенно эмоционально «уморить голодом» ребенка, потребуется значительный диапазон игнорирования или его огромное количество. И тогда это становится проблемой.

Независимо от тяжести ошибок родителей, эмоционально брошенные люди считают проблемой себя, а не то, что их родители в чем-то ошибались в процессе воспитания.

В книгу включены различные примеры, или зарисовки, взятые из жизни моих клиентов и других людей, которые боролись с печалью и беспокойством в своей жизни и которые не могли найти для них какого-либо объяснения. Эмоционально брошенные люди чаще всего знают, как дать дру-

гим то, в чем они нуждаются и чего хотят.

Они знают, чего от них ожидают в большинстве социальных ситуаций. Однако эти страдальцы бессильны назвать и описать, что же не так в их собственном жизненном опыте и как это травмирует их.

Нельзя сказать, что эмоционально заброшенные в детстве люди не имеют никаких заметных симптомов. Данные симптомы могут быть замаскированы под что-либо еще: депрессию, семейные проблемы, тревогу, злость. Люди, испытавшие в детстве влияние Эмоционального Игнорирования, путают таким образом свое чувство несчастья и часто стыдятся просить помощи. Поскольку они так и не научились определять свои истинные эмоциональные потребности и быть с ними в контакте, терапевтам трудно держать таких клиентов вовлеченными в лечение, чтобы помочь им лучше себя понять. Следовательно, эта книга написана не только для тех, кого эмоционально игнорировали, но и для психотерапевтов, нуждающихся в дополнительных инструментах ради победы над нехваткой самосострадания, которая может свести на нет даже лучшие методики лечения.

Взяли ли вы эту книгу, потому что хотите понять, откуда в вас возникло ощущение пустоты и неудовлетворенности, или потому что вы психотерапевт, пытающийся помочь «застрявшим» пациентам, эта книга даст вам конкретные способы залечить собственные или чужие невидимые раны.

В книге я использовала много зарисовок, чтобы проиллю-

стрировать различные аспекты Эмоционального Игнорирования в детском и взрослом возрасте. Все примеры основаны на реальных историях из клинической практики, как моей, так и доктора Мюзелло. Тем не менее для сохранения конфиденциальности имени, определяющие факты и детали были изменены, чтобы никакая история не изображала реального человека, живущего или ушедшего. Исключение составляют зарисовки о Зике из глав 1 и 2. Они были придуманы для демонстрации того, как разные стили воспитания способны повлиять на одного и того же ребенка, и являются полностью вымышленными.

Вы спрашиваете себя, имеет ли моя книга к вам какое-либо отношение? Чтобы выяснить это, пройдите следующий опрос. Обведите вопросы, на которые вы ответили **ДА**.

# Опросник Эмоционального Игнорирования<sup>1</sup>

## Бывает ли, что вы:

1. Иногда чувствуете себя лишним в семье или среди друзей.
2. Гордитесь собой, когда не полагаетесь на помощь других.
3. Испытываете трудности при обращении за помощью.
4. Слышите от друзей или семьи жалобы на то, что вы замкнуты или отстранены.
5. Чувствуете, что не реализовались в жизни по-настоящему.
6. Часто хотите остаться наедине с собой.
7. Втайне чувствуете себя обманщиком.
8. Склонны испытывать дискомфорт в ситуациях социального взаимодействия.
9. Часто разочарованы собой или злитесь на себя.
10. Судите себя строже, чем других.
11. Сравниваете себя с другими и нередко считаете себя хуже.
12. Чувствуете, что любить животных легче, чем людей.
13. Часто чувствуете раздражение или тоску без очевид-

---

<sup>1</sup> [www.drjonicewebb.com/cen-questionnaire](http://www.drjonicewebb.com/cen-questionnaire)

ной причины.

14. Испытываете затруднения с пониманием того, что чувствуете.

15. Затрудняетесь определить свои сильные и слабые стороны.

16. Иногда чувствуете, что наблюдаете за всем со стороны.

17. Убеждены, что являетесь человеком, который мог бы легко жить отшельником.

18. Испытываете затруднения с самоуспокоением.

19. Чувствуете, что что-то тянет вас назад от настоящего момента.

20. Время от времени ощущаете внутреннюю пустоту.

21. В глубине души чувствуете, что с вами что-то не так.

22. Спротивляетесь самодисциплине.

Взгляните на пункты, обведенные вами. Эти ответы могут пролить свет на те ситуации, в которых вы переживали Эмоциональное Игнорирование в детстве.

# Часть I

## Почти на нуле

### Глава 1

## Почему бак не был наполнен?

*«...Я стараюсь привлечь внимание к тому громадному вкладу в каждого человека и в общество, который обычная хорошая мать при поддержке мужа делает в самом начале и который она делает просто из преданности своему младенцу».*

*Д. В. Винникотт (1964), Ребенок, семья и внешний мир*

Чтобы вырастить из ребенка здорового, счастливого взрослого, не требуются ни гуру по воспитанию, ни святые, ни, хвала небесам, докторская степень в области психологических наук. Детский психиатр, ученый, писатель и психоаналитик Дональд Винникотт не раз подчеркивал это в своих работах, которые создавались им на протяжении сорока лет. Хотя сегодня мы признаем, что влияние отца в равной степени важно для развития ребенка, смысл наблюдений Д. Винникотта за материнской заботой в целом остался неизменным: существует *минимальное* количество эмоциональ-

ного контакта, сочувствия и постоянного внимания со стороны родителей, достаточное, чтобы питать рост и развитие ребенка, в результате чего он или она станет эмоционально здоровым и вовлеченным взрослым. Меньше этого минимального количества – и ребенок вырастет эмоционально здоровым и успешным человеком лишь с виду, но внутри он будет бороться с пустотой и ощущением нехватки чего-то, что, как правило, не видно остальному миру.

В своих письменных трудах Винникотт ввел сейчас уже всем отлично известное понятие «достаточно хорошей матери», описывающее мать, способную удовлетворять потребности своего ребенка достаточно хорошо. «Достаточно хорошее» воспитание имеет множество форм, но все они предполагают признание эмоциональных или физических нужд ребенка в любой момент и в любой культуре и «достаточно хорошее» их удовлетворение. Большинство родителей «достаточно хорошие». Как и все животные, мы, люди, запрограммированы воспитывать наших детей для их дальнейшей жизни и процветания. Но что происходит, когда жизненные обстоятельства вмешиваются в процесс воспитания? Или когда сами родители не здоровы или имеют серьезные недостатки характера?

Были ли вы воспитаны «достаточно хорошими» родителями? К концу этой главы вы узнаете, что означает понятие «достаточно хорошие», и сможете сами ответить на заданный вопрос.

## **Но сначала...**

Если вы, читатель, являетесь родителем, вы можете как увидеть свои действия в *ошибках* родителей, которые описаны в книге, так и узнать себя в эмоциональном опыте детей из зарисовок (потому что вы, без сомнения, строги к себе). По этой причине я прошу вас обратить особое внимание на следующие предупреждения:

### **Первое**

Все хорошие родители временами чувствуют вину за эмоциональные промахи в отношении своих детей.

Никто не идеален. Мы все устаем, бываем раздражительны, напряжены, рассеянны, испытываем скуку, смущение, чувство изоляции, загруженности, или что-либо другое мешает нам.

Эмоционально безразличные родители характеризуются одной из следующих особенностей (а чаще обеими сразу): либо они эмоционально пренебрегают ребенком каким-либо критическим образом в переломный момент, нанося тем самым ребенку, возможно, уже неизлечимую рану (острое эмпатийное пренебрежение), ЛИБО они хронически абсолютно глухи к некоторым потребностям ребенка на протяжении всего его или ее развития в детстве (хроническое эмпатийное пренебрежение).

Каждый родитель на земле может вспомнить свои ошибки в воспитании, заставляющие его съеживаться; там, где,

он знает, подвел своего ребенка. Но истинный вред исходит из всей суммы важных моментов, в которых эмоционально безразличные родители оказались глухи и слепы к эмоциональным потребностям своего растущего ребенка.

## **Второе**

Если вас и вправду эмоционально игнорировали, и вы являетесь родителем, вам представляется прекрасная возможность по мере чтения этой книги начать замечать те ситуации, в которых вы передаете эстафету Эмоционального Игнорирования своему ребенку. Если это так, то вам крайне необходимо и важно понять, что *здесь нет вашей вины*. Потому что оно невидимо, коварно и легко переходит от поколения к поколению; его чрезвычайно трудно остановить до тех пор, пока вы четко не осознаете его. Поскольку вы читаете эту книгу, вы далеко впереди своих родителей. У вас есть возможность изменить этот шаблон, так что пользуетесь ей. Последствия Эмоционального Игнорирования можно обратить вспять. И вы уже почти у цели узнать, как ограничить влияние этих родительских паттернов на себя и своих детей. Не бросайте чтение. *И никакого самообвинения.*

## **Обычный здоровый родитель на практике**

О важности эмоций в здоровом воспитании лучше все-

го рассказать через описание теории привязанности. Теория привязанности объясняет, как наши эмоциональные потребности в безопасности и контакте удовлетворяются нашими родителями с младенчества. Многие взгляды на поведение человека основаны на теории привязанности, но большинство из них обязаны своими идеями создателю теории привязанности, психиатру Джону Боулби. Его понимание детско-родительской связи базируется на множестве часов наблюдения за родителями и детьми, начиная с матерей и младенцев. Оно предполагает, достаточно просто, что, когда родитель успешно признает и удовлетворяет эмоциональные потребности своего ребенка, у последнего формируется и закрепляется «безопасный тип привязанности». Эта первая привязанность – фундамент положительного представления о себе и чувства общего благополучия в течение детства и во взрослом возрасте.

Если смотреть на эмоциональное здоровье через призму теории привязанности, мы можем определить три важнейших эмоциональных навыка родителей:

1. Родитель **чувствует эмоциональную связь** с ребенком.
2. Родитель **уделяет внимание** ребенку и воспринимает его как отдельную уникальную личность, а не, скажем, продолжение себя, собственность или обузу.
3. Используя эту **эмоциональную связь и уделяя внимание**, родитель **грамотно реагирует на эмоциональ-**

## ные потребности ребенка.

Хотя эти навыки выглядят просто, в совокупности они составляют мощный инструмент, помогающий ребенку узнать больше о своей собственной природе и научиться управлять ей, для формирования безопасной эмоциональной связи, которая проведет ребенка во взрослую жизнь так, что он встретит этот мир эмоционально здоровым и достигнет счастья. Проще говоря, когда родители внимательны к уникальной эмоциональной природе ребенка, они растят эмоционально сильного взрослого человека. Некоторые родители способны делать это интуитивно, но и другие могут приобрести такие навыки. Так или иначе по итогу ребенок не пострадает от Эмоционального Игнорирования.

### ЗИК

Зик – развитый не по годам, гиперактивный третьеклассник, самый младший из трех детей в спокойной и любящей семье. Недавно у него возникли неприятности в школе из-за того, что он «огрызался». В один из таких дней Зик принес домой замечание от учителя, которое объясняло его проступок так: «Зик сегодня вел себя неуважительно». Мама усадила его и спросила о случившемся. Зик сердитым тоном ответил ей, что во время перемены миссис Ролло велела ему прекратить балансировать карандаш на пальце, заостренным концом кверху, потому что так он может «уколоть им себе лицо». Зик нахмурился и огрызнулся,

заметив, что ему надо было бы наклониться «во-о-от так над карандашом» (демонстрируя), чтобы уколоть себе лицо, и что он «не настолько глуп». Миссис Ролло после этого забрала у Зика карандаш, написала его имя на доске и отправила домой с замечанием.

Прежде чем узнать собственно ответ матери Зика, давайте выясним, что ему необходимо получить от предстоящего детско-родительского взаимодействия: он расстроен из-за эпизода с учительницей, которая ему на самом деле нравится, поэтому Зик нуждается в сочувствии; с другой стороны, ему также нужно усвоить то, чего от него ожидают учителя, и что поможет ему добиться успеха в школе. Наконец, было бы полезно, если бы мама заметила (эмоциональная внимательность), что ее сын в последнее время очень чувствителен к «отношению к нему как к ребенку», поскольку старшие брат и сестра не берут его с собой куда-либо из-за его возраста. Матери Зика необходимы эти три навыка: ощущение связи, внимание и грамотная реакция, чтобы помочь ему справиться с проблемой.

Вот как продолжился разговор между матерью и сыном:

*Мама:* «Миссис Ролло не поняла твоего смущения, когда предположила, что ты способен выколоть себе глаз карандашом. Но если учителя просят тебя перестать что-либо делать, причина неважна. Ты должен перестать».

*Зик:* «Я знаю! Я пытался сказать ей, но она не слушала!»

*Мама:* «Да, я знаю, это очень расстраивает, когда люди не позволяют тебе говорить. Миссис Ролло не знает, что в последнее время твои брат и сестра мало прислушиваются к тебе».

Зик немного успокоился благодаря понимающему ответу матери: «Да, я расстроился из-за нее, и еще она забрала мой карандаш».

*Мама:* «Должно быть, тебе было тяжело. Однако, знаешь, класс миссис Ролло очень большой, и ей не хватает времени обсуждать все так, как мы с тобой обсуждаем сейчас. **Крайне** важно, чтобы, когда взрослые в школе просят тебя сделать что-то, ты делал это незамедлительно. Ты попробуешь делать то, о чем тебя просят, не припираясь, Зик?»

*Зик:* «Да, мам».

*Мама:* «Отлично! Если ты будешь делать то, о чем тебя просит миссис Ролло, у тебя никогда не возникнет неприятностей. Потом ты можешь прийти домой и пожаловаться нам, если, по-твоему, что-то было несправедливо. Это нормально. Но будучи учеником, ты должен понимать, что уважать учителя – значит считаться с его требованиями».

Такие интуитивные ответы матери из беседы выше дают нам комплексный пример здорового, эмоционально восприимчивого воспитания, которое формирует нормально-го, счастливого взрослого, описанного Винникоттом. Что же конкретно сделала мама Зика?

- Во-первых, она установила эмоциональную связь с сыном, спросив, что произошло, *до* того, как отреагировать. Она не стыдила его.

- Затем она внимательно выслушала сына. Когда мама Зика в первый раз взяла слово, она озвучила ему простое правило, доступное для понимания восьмилетним ребенком: «Когда учитель просит тебя о чем-то, ты должен сделать это незамедлительно». Здесь мама Зика инстинктивно настроилась на уровень его интеллектуального развития, разъяснив в самом общем виде правило, которое нужно соблюдать в школе.

- Она без промедления ответила сочувствием и *именованием* чувств ребенка («*Миссис Ролло не поняла твоего смущения...*»).

- Услышав, что мама назвала его чувства, Зик смог выразить матери больше своих эмоций («*Я знаю! Я пытался сказать ей, но она не слушала!*»).

- И снова мама Зика ответила сыну *именованием*, или *маркированием*, тех эмоций Зика, которые послужили причиной неуважительного поведения по отношению к учительнице; конфликтного поведения, расцененного ей как неуважительное («*Да, я знаю, это очень **расстраивает**, когда люди не позволяют тебе говорить...*»).

- Зик, чувствуя, что его понимают, повторяет это эмоциональное слово для себя: «*Да, я **расстроился** из-за нее, и еще она забрала мой карандаш*».

- Но на этом этапе мама Зика не закончила. В их беседе мама продемонстрировала: она понимает сына и сочувствует ему, показав, что видит поведение Зика в ином свете, нежели его учительница. Однако она не остановилась здесь, поскольку его склонность спорить (вероятный результат общения со словоохотливыми братом и сестрой) все равно *будет* проблемой для Зика в школе, пока он не исправит ее. Потому его мама сказала: *«Крайне важно, чтобы, когда взрослые в школе просят тебя сделать что-то, ты делал это незамедлительно»*.

- Наконец, она призвала своего сына к ответу, заложив основу для следующих контрольных проверок его бойкого характера, и спросила: *«Ты попробуешь делать то, о чем тебя просят, не припираясь, Зик?»*

В этом диалоге, обманчиво простом, матери Зика удалось не застыдить сына за ошибку, назвать его чувства и, таким образом, обеспечить ему эмоциональное обучение, которое позволит в будущем Зику разбираться в своих чувствах самостоятельно. Кроме того, она поддержала его эмоционально, разъяснила ему правило поведения в социуме и попросила быть ответственным за соблюдение этого правила. И в случае, если Зик повторит свои действия в школе, он адаптирует слова и поведение матери, чтобы приспособиться к трудностям.

Запомните Зика, потому что я буду использовать его при-

мер еще несколько раз для описания различий между здоровым и эмоционально пренебрежительным воспитанием.

Вот другой пример:

## КЭТЛИН

Очень часто травмирующее Эмоциональное Игнорирование настолько неуловимо в жизни ребенка, что, несмотря на постоянное присутствие, оно все еще едва различимо и маскируется под внимание или даже потакание.

Кэтлин – успешная, недавно вышедшая замуж молодая женщина, много зарабатывающая на позиции исполнительного помощника в небольшой начинающей высокотехнологичной компании.

Она убедила своего молодого мужа купить дом в городе, где живут ее родители. Кэтлин сделала это, зная (как она рассказала на терапии), что ее мама сводит ее с ума. Кэтлин была озадачена собственным решением. Она признавала, что мать всегда требовала к себе много внимания, и понимала, что чувствовала перед ней вину независимо от того, сколько внимания Кэтлин в действительности ей уделяла. В момент, когда Кэтлин пришла на терапию, то есть на пике успеха и счастья (новый дом, новый муж, прекрасная работа), она была подавлена по непонятной причине. Девушка и стыдилась этого чувства, и была озадачена им, ведь не существовало «никакого объяснения» ее состоянию. Последовавшее далее является хорошим примером того, как Эмоциональное Иг-

норирование скрывается не в том, что случилось, а в том, чего *не случилось*.

Вернемся на 25 лет назад: 5-летняя Кэтлин сидит на берегу и, счастливая, строит замки из песка со своим отцом. Единственный ребенок молодой пары, проживающей в оригинальном восстановленном доме в духе Новой Англии, Кэтлин часто слышала от людей замечания о том, как она невероятно удачлива. Отец – инженер, мать вернулась в школу и стала учителем начальных классов. Путешествия в экзотические места и обучение безупречным манерам были частью жизни Кэтлин. Мать девочки, превосходная швея, шьет одежду дочери. Часто мать и дочь носят сочетающиеся наряды. Они проводят кучу времени вместе. Но сейчас, на отдыхе, свой подходящий по стилю шезлонг девочка оставила стоять около материнского. Кэтлин покинула его. Почему? Потому что отец только что пригласил ее поиграть. Она имела очень приятную и редкую возможность делать что-то интересное вместе со своим отцом. Они копают яму, чтобы собрать песок для первого этажа будующих песочных замков.

Спустя некоторое время мать Кэтлин отвлекается от своей книги и с высоты шезлонга строго говорит: «Хватит играть в песке с папой, Кэтлин. Твой папа не хочет играть с тобой весь свой выходной! Иди сюда, я тебе почитаю». Кэтлин и ее отец взглянули на мать из своей ямы, а их пластмассовые лопатки неподвижно застыли в воздухе. Наступила короткая

пауза. Затем отец Кэтлин встает и стряхивает песок с колен, словно тоже вынужденный подчиниться. Кэтлин грустно оттого, что игра закончена, но она чувствует себя эгоисткой. Мама очень заботится о них, и Кэтлин не следует утомлять своего отца. Она послушно идет к своему маленькому, подходящему по стилю *шезлонгу* и садится в него. *Мать начинает ей читать. Вскоре разочарование малышки Кэтлин проходит по мере того, как она прислушивается к повествованию из книги.*

На наших консультациях Кэтлин рассказала эту историю в контексте объяснения того, насколько дистанцированными всегда были ее отношения с отцом. Но когда она дошла до части, где отец встал и стряхнул песок с себя, на ее глаза навернулись слезы. «Я не знаю, почему этот момент вызывает у меня такую реакцию», – пояснила Кэтлин. Я попросила ее сфокусироваться на этой реакции и подумать о том, что ее родители могли сделать иначе в тот день. И тогда Кэтлин начала понимать, что ее неоднократно подводили сразу *оба* родителя. Выяснить, каким бы Кэтлин желала видеть поведение своих родителей, было нетрудно. Она просто хотела продолжить копать яму с отцом.

Если бы мать Кэтлин была эмоционально чуткой к ней:

*Мама отвлеклась от своей книги на их игру и, с высоты шезлонга, сказала с улыбкой: «Ого! Ребята, вы определенно роете огромную яму! Хотите, я покажу вам, как сделать*

*замок из песка?»*

Или

Если бы ее отец был эмоционально чутким:

*Мама отвлеклась от своей книги на их игру и, с высоты шезлонга, строго сказала: «Хватит играть в песке с папой, Кэтлин! Твой папа не хочет играть с тобой весь свой выходной! Иди сюда, я тебе почитаю». Кэтлин и ее отец взглянули на мать. Наступила короткая пауза. Отец широко улыбнулся, посмотрев сначала на жену, а потом на Кэтлин. «Ты шутишь? Нет ничего другого, что бы я мог делать, кроме как играть здесь в песке со своей девочкой! Не хочешь помочь нам, Маргарет?»*

Что важно знать о двух данных «исправлениях»: они входят в круг обычных, естественных навыков воспитания. Беседы вроде этих ведутся постоянно. Но если будет отсутствовать подобное подтверждение важности ребенка для родителя, если заставлять ребенка стыдиться своей потребности во внимании от кого-либо из родителей или желания этого внимания слишком часто, *он или она вырастет слепым ко многим своим эмоциональным потребностям*. К счастью, взрослая Кэтлин пришла к осознанию, что у нее есть веская причина, чтобы сердиться на мать. Она поняла: тем прятавшимся за кулисами их материнско-дочерних отношений все

эти годы была недостаточная эмоциональная чуткость матери к ней. Как только Кэтлин осознала правомерность своего гнева, она почувствовала себя менее виноватой за него. Она поняла, что прекратить удовлетворять прихоти матери и начать заботиться о благополучии своей собственной семьи – это нормально. Кроме того, Кэтлин нашла ключ к пониманию ограничений матери и возможность исправить их взаимоотношения.

Другой важной стороной ситуации Кэтлин стало то, что ее родители не совершили какой-либо чудовищной ошибки в воспитании. Их «ошибка» настолько неуловима, что, вероятно, никто из них и на крошечную долю не осознавал возможного вреда для дочери. По сути, родители Кэтлин проживали схему, переданную им в их собственные детские годы. И в этом опасность Эмоционального Игнорирования: абсолютно положительные люди, любящие своего ребенка, делают для него все от них зависящее – и одновременно передают случайные, невидимые, потенциально разрушительные шаблоны своей дочери. Цель этой книги не в том, чтобы обвинить родителей. Она в том, чтобы понять наших родителей и то, как они повлияли на нас.

А теперь, когда вы почувствовали разницу между здоровым и пренебрежительным воспитанием, давайте пойдём дальше и посмотрим на специфические типы игнорирующих родителей. Скажите, узнали ли вы своих родителей в этой главе?

## Глава 2

### 12 способов оставить «на нуле»

Существует бесконечное число способов подвести ребенка эмоционально. Их настолько много, что охватить все в этой книге не представляется возможным. Но мы можем взглянуть на самые часто встречающиеся их категории. Прошу, читайте это с пониманием того, что конкретно ваши родители могут иметь черты одного типа в смешении с чертами других. Даже если вы решите, что идентифицировали своих родителей как родителей, например, первого типа, то нелишним будет прочитать обо всех типах до самого конца главы. Велика вероятность, что, допустим, в типе 9 вы узнаете собственный опыт после того, как уже отнесете своих родителей к типу 5. Все приведенные примеры необходимо «смешивать и сочетать», хотя большинство родителей вписываются преимущественно в какой-то один идентифицируемый тип.

Самую большую категорию я оставила напоследок: это Родители-с-Лучшими-Намерениями-но-Сами-Проигнорированные. Данная категория рассказывает о многих и многих родителях, которые подводят своих детей эмоционально, но которые имеют самые лучшие намерения. Они всегда задумывают все только в интересах своих детей. Они любят их действительно искренне. Просто такие родители не

знают, как дать детям то, в чем последние нуждаются. Если вы ознакомитесь со всеми типами и никакой из них вам не покажется верным, вполне возможно, вас воспитывали Родители-ЛНСП.

## **Тип 1: Нарциссический Родитель**

Наверное, вам известен греческий миф о Нарциссе, от имени которого происходит слово «нарциссический». Согласно мифу, Нарцисс был поразительно привлекательным молодым человеком, чья красота ослепляла всех, кто знал его. Многие восхищались им и влюблялись, но Нарцисс был настолько самовлюбленным, что отказывал всем. Ведь никто не был достаточно хорош для него! В конце концов Нарцисс увидел свое отражение в водоеме и влюбился в него. Не в силах уйти от собственного образа, он либо покончил с собой, либо, будучи истощенным, вскоре умер – это зависит от версии мифа.

Нарциссические люди очень схожи со своим тезкой. Большую часть времени они живут с полным баком превосходства, уверенности и харизмы. Но иногда нарциссы признают, что их чувство превосходства – всего лишь иллюзия. В результате они тяготеют к доказательствам, подтверждающим их чувство превосходства, и избегают взаимодействий или отношений, которые его опровергают. Когда кто-либо или что-либо разрушает их грандиозное самоощущение, нарцис-

сы сталкиваются с трудностями. Несмотря на их высокомерие, они эмоционально ранимы, их легко задеть. Они обижаются, обвиняют в неудачах других, держат их в немилости и устраивают истерики, когда что-то идет не так, как они того хотят. Они не любят быть неправыми. Нарциссы обожают говорить и слушать только себя. Но, возможно, самая губительная их черта в том, что они часто судят о других и находят их досадно недотягивающими. Нарциссы являются Королями и Королевами в любой семье, офисе или на предприятии.

Вы можете представить, что, когда нарциссы становятся родителями, они требуют совершенства от своих детей или, по крайней мере, чтобы им никогда не было стыдно за них. В то время как здоровые родители лишь немного смутятся, если их ребенок пропустит мяч в важной игре, нарциссический родитель такого ребенка будет злиться и чувствовать себя персонально униженным. Когда их дети ошибаются на виду у всех – и неважно, насколько сильно они нуждаются в родительской помощи в этот момент, – нарциссы воспринимают это лично и заставляют своих детей расплачиваться.

## СИД

19-летний Сид стоит перед дверью прекрасно обставленного дома своих состоятельных родителей. Он высокий красивый молодой человек – на первый взгляд. Но если присмотреться, можно заметить

боль и неуверенность в его глазах. Он сжал руки перед собой, плечи слегка опущены. Полицейский, стоящий за ним, звонит в дверь. Полицейский и молодой человек несколько минут ждут, пока элегантная женщина откроет им дверь. Она одаряет полицейского очаровательной улыбкой и благодарит его за возвращение сына, берет врученные ей документы и отходит в сторону, чтобы позволить сыну войти. Полицейский уходит. Мать Сиды закрывает дверь и некоторое время стоит перед сыном, скрестив руки, с жестким, неприступным выражением на лице. Сид слегка наклоняется к матери, как если бы он надеялся на физический контакт.

Она говорит: «Твой отец очень расстроен и не может сейчас с тобой говорить. Он ушел спать. Иди спать в свою старую комнату, и мы обсудим это утром».

Был ли Сид пойман на употреблении спиртного? Или он сделал что-то более серьезное, например, совершил кражу?

Нет. Сид, который водит машину не так давно, только что сбил и серьезно травмировал пешехода. Он только что сбил мужчину, бросившегося через оживленную улицу, чтобы успеть на автобус, мужчину около сорока лет, имеющего семью. Сейчас он лежит в больнице, в коме. **И мать Сиды посылает его в свою комнату.** Она расстроена, потому что знает: завтра имя сына окажется в газете, а семье принесет позор.

Нарциссические родители действительно не осознают,

что как личности их дети отделены от них. Вместо этого они видят их небольшими расширениями самих себя. Потребности ребенка определяются потребностями родителей, и ребенок, пытающийся выразить собственные желания, часто обвиняется в эгоизме или невнимательности.

## БЕАТРИС

Беатрис была яркой 14-летней афроамериканской девочкой, которая получила полную стипендию в известной и престижной частной старшей школе в своем городе. Большинство тамошних учеников были настолько богаты, что на каникулах путешествовали в места типа Монте-Карло или Швейцарских Альп. Но Беатрис принадлежала к «простому народу», ее родители должны были копить деньги, чтобы свозить ее в Диснейленд или на Кейп-Код один раз в год. В новой школе она, как обычно, получала хорошие оценки. Но весь год девочка чувствовала себя несчастной, будучи единственным афроамериканским ребенком и единственной представительницей простых горожан. Беатрис чувствовала себя не в своей тарелке почти постоянно.

Однако мать девочки на протяжении всего учебного года была на седьмом небе от счастья. Она любила наряжаться и ходить на школьные мероприятия, чтобы пообщаться с сенаторами и родителями с Уолл-стрит. Ей нравилось разговаривать с соседями о том, как трудна школа и как хорошо с ней справляется Беатрис.

Она чувствовала, что наконец-то бывает в обществе того типа людей, который ей интересен. Всякий раз, когда Беатрис пыталась выразить свои страдания по поводу социальной разницы, ее мать восклицала: «Это чудесная возможность стать суперуспешной в жизни! И это только на четыре года. Тебе просто нужно взять себя в руки!» Беатрис пыталась прислушаться к словам матери, но чувствовала себя одинокой, подавленной и имела мало общего с другими учениками. Когда она сказала родителям, что в конце текущего учебного года вернется в обычную школу, мать Беатрис вспыхнула, ударила в слезы и закричала: «Как ты можешь так со мной поступать? Теперь я не увижу там всех своих замечательных друзей! А наши соседи будут рады твоему провалу, так как завидовали мне! Ты все это делаешь только потому, что ты эгоистичная королева драмы!» От отца Беатрис никакой помощи не пришло. Он усвоил, что самое лучшее – быть на стороне жены.

# 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.