



*Посвящается моим клиентам*



# СОДЕРЖАНИЕ

---

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
БЛАГОДАРНОСТИ	13
ВСТУПЛЕНИЕ	15
Опросник Эмоционального Игнорирования	21

---

---

## ЧАСТЬ I

### ПОЧТИ НА НУЛЕ

---

---

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

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

---



---

## ЧАСТЬ II

### **БЕЗ ТОПЛИВА**

---



---

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

---



---

## ЧАСТЬ III

# НАПОЛНЯЯ БАК

---



---

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

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

# ПРЕДИСЛОВИЕ

---

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

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



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

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

# БЛАГОДАРНОСТИ

---

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

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

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

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

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

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

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

# ВСТУПЛЕНИЕ

---

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

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