

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГНЁТА ПУСТОТЫ: преобразуйте свои отношения с партнёром родителями и детьми.

Джонис Уэбб

Оглавление

Избавиться от гнёта пустоты.	1
Отзывы	3
БЛАГОДАРНОСТИ.....	5
ВСТУПЛЕНИЕ.....	6
ЧАСТЬ 1. ЭПД И ВАШИ ОТНОШЕНИЯ	9
Глава 1. ЭПД ОТНОШЕНИЯ: ПОРТРЕТ	9
Олив и Оскар Даблсенн	11
Глава 2 ПОВЛИЯЛ ЛИ ЭПД НА ВАШ ВЫБОР ПАРТНЕРА?	13
Резюме	16
Глава 3. ВЛИЯНИЕ ЭПД НА ВАШИ ОТНОШЕНИЯ	16
Четыре набора навыков, необходимых для создания эмоционально связанных отношений.....	17
Как узнать, влияет ли ЭПД на ваши отношения	20
Основные признаки ЭПД в отношениях	21
Избегание конфликтов.....	21
Чувство одиночества или опустошенности в отношениях.	21
Не хватает эмоциональной близости.	22
Отсутствие страсти.	23
Марсель и Мэй	24
Олив и Оскар	25
Глава 4. КАК ГОВОРИТЬ СО СВОИМ ПАРТНЕРОМ ОБ ЭПД	26
Марсель и Мэй	26
Олив и Оскар	27
Марсель и Мэй	30
Что делать, если у вас обоих есть ЭПД.....	32
3 Варианта, как справиться с вашим недоступным партнером	35
Глава 5 КАК ВОССТАНОВИТЬ ВАШИ ЭПД ОТНОШЕНИЯ	36
Упражнения по установлению связей повышают уровень вашего самопознания.....	37
Упражнение "Углуби свое самопознание"	37
Анкета для самопознания.....	38
Сказав "Я чувствую", Поменяйте лист бумаги - Упражнение "Что чувствует мой партнер".....	38
Реагируйте на чувства вашего партнера	39
Общение по расписанию	39
Истина с состраданием — 4 шага	40
Упражнение "Повтори, прежде чем заговорить"	41
ЧАСТЬ 2 ВАШИ ЭПД РОДИТЕЛИ	43

Глава 6 СЕМЬЯ, В КОТОРОЙ ВСЕ ВЗРОСЛЫЕ ПРЕНЕБРЕГАЮТ своими ЧУВСТВАМИ: 3 ПОРТРЕТА	43
Родители, которые действуют из лучших побуждений, но сами были эмоционально пренебрегаемы в детстве.	43
Родитель, испытывающий трудности	45
Олив	45
Эгоцентричный родитель	46
Мэй	46
Глава 7. КАК ЭПД ВЛИЯЕТ НА ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ	48
Три типа эмоционально пренебрегающих родителей и как их идентифицировать.....	49
Тип 1: Благонамеренные, но сами эмоционально пренебрегаемые в детстве родители.....	50
Тип 2: Родители, испытывающие трудности	51
Тип 3: Родители, занятые собой	51
В отличие от этого: Эмоционально здоровый родитель	53
Что Вы можете чувствовать в своих отношениях с родителями	54
Четырехступенчатая техника управления чувством вины	55
Два инструмента для принятия и использования своих чувств	56
Глава 8 ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ: ГРАНИЦЫ И ЗАБОТА О СЕБЕ.....	57
Как понять, когда начинать устанавливать ограничения	58
Мэй	59
Оскар	60
Защитите себя с помощью заботы о себе.....	61
Чудесная защита границ	62
Глава 9 РАЗГОВОР С ВАШИМИ РОДИТЕЛЯМИ ОБ ЭПД	65
Оскар.	65
Как решить, стоит ли вам говорить со своими родителями об ЭПД	67
Как разговаривать с родителями?.....	71
Портрет исцеляющих отношений между родителями и детьми	76
Олив и ее матери 2-го типа (испытывающей трудности)	76
Оскар и его Благонамеренные, но пренебрегающие собой родители 1-го типа	78
Мэй и ее увлеченные собой родители	81
Что делать, если надежды нет	83
Необходимость прощать.....	84
Это извечное желание, чтобы ваши Родители были другими	85
Вина и страх показаться эгоистом.....	85
Печаль.....	86
Стратегии преодоления трудностей	86
ЧАСТЬ 3. ВАШИ ДЕТИ.....	88
Глава 10 "ЭМОЦИОНАЛЬНО ОБДЕЛЕННЫЙ РЕБЕНОК" - ПОРТРЕТ	88
ЭПД ребенок Мэй и Марсель — Марта, 6 лет.....	88
Подростки с ЭПД Олив и Оскар — Камерону 17 лет.	90
Выросшие дети с ЭПД	92
Оскар и Оливия — Синди, 26 лет.....	92
Глава 11 ЧУВСТВА РОДИТЕЛЕЙ С ЭПД.....	93

Резюме	100
Глава 12 КАК ЭПД ПОВЛИЯЛО НА ВАШЕ ВОСПИТАНИЕ	101
Чувства ребенка с ЭПД	102
1. Контрзависимость Марта, 6 лет.....	102
2. Низкий уровень сострадания к себе Кэмерон, 17 лет	104
3. Пустота Синди, 26 лет.....	106
4. Неточная самооценка Кэмерон, 17 лет	107
5. Вина и стыд Марты, 6 лет	109
6. Гнев и обвинение Майкл, 11 лет	111
7. Фатальный недостаток Синди, 26 лет	112
8. 11-летний Майкл борется с самодисциплиной.....	113
9. Трудности с воспитанием себя и других Синди, 26 лет	115
10. Алекситимия (низкий уровень эмоционального интеллекта) Синди, Кэмерон, Майкл и Марта	116
Резюме	118
Глава 13. ИЗМЕНИТЕ СВОЙ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ	118
Три изменения, которые вы можете внести в отношения с детьми любого возраста:	119
Как предотвратить ЭПД и обогатить Ваши отношения с маленьким ребенком	121
Стратегии для подростков.....	123
Стратегии для вашего взрослого ребенка.....	126
Резюме	128
Глава 14 СТОИТ ЛИ ВАМ ГОВОРИТЬ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ ОБ ЭПД? И КАК ЭТО СДЕЛАТЬ.....	129
Потенциальные преимущества и недостатки.....	130
Пять вопросов, которые помогут вам принять решение	132
Теперь соберите вместе свои инструменты.....	136
Резюме	137
Глава 15. ПОРТРЕТ ДВУХ ВЫЗДОРАВЛИВАЮЩИХ СЕМЕЙ	137
Мэй, Марсель, Майкл и Марта.....	137
Олив, Оскар, Синди и Кэмерон	139
Эпилог.....	143
ОБ АВТОРЕ.....	144
Ссылки	144
Ресурсы	145

Отзывы

Джонис Уэбб (Jonice Webb) открывает двери к более насыщенным и прочным отношениям, называя проблему “Эмоциональным пренебрежением в детстве” (ЭПД) и предлагая читателям четкие рекомендации и поддержку, позволяющие им общаться со своими близкими на новом, более глубоком уровне. Эта книга заинтересует многих”. — Харвилл Хендрикс, доктор философии, и Хелен Лейкелли Хант, доктор философии.

Джонис Уэбб, автор книги "Обретая любовь, которую вы хотите: руководство для семейных пар" и "Пространство между: точка соприкосновения", на примерах людей, испытывающих трудности в отношениях из лучших побуждений, не только иллюстрирует, чего не хватает взрослым и их родителям, мужьям и женам, родителям и их детям она также подробно объясняет, что с этим делать. — Терри Реал, всемирно признанный семейный психотерапевт, спикер и автор программ "Доброе утро, Америка", "Шоу сегодня", "20/20", "Опра" и "Нью-Йорк Таймс", доктор медицинских наук.

Джонис Уэбб описывает почти неопишное так, чтобы вы могли понять. Эмоциональное пренебрежение в детстве (ЭПД) может привести к травмам и длительным разрушительным последствиям для эмоционального развития и взаимоотношений. Примите это сейчас. В книге доктора Уэбба "Избавиться от гнёта пустоты" вы найдете практические решения для повседневной жизни, позволяющие исцелить себя и свои отношения. Это потрясающий новый ресурс, который я буду рекомендовать многим клиентам сейчас и в будущем! — Доктор Кэрил Макбрайд, автор книги "Буду ли я когда-нибудь достаточно хороша?" "Исцеление дочерей нарциссических матерей" и "Освобожусь ли я когда-нибудь от Вас?" Как пережить конфликтный развод с нарциссистом и исцелить свою семью.

Во второй книге доктора Джонис Уэбб "Избавиться от гнёта пустоты", она обращает мощный взгляд на эмоциональное пренебрежение в детстве от исцеления личности к укреплению и углублению самых важных отношений в нашей жизни. Она отвечает на вопросы: Как родители могут изменить свое взаимодействие со своими детьми, чтобы обеспечить им эмоциональную поддержку, необходимую для того, чтобы они выросли здоровыми и сильными взрослыми? Можно ли наладить отношения с эмоционально невнимательными родителями? Как вы можете наладить контакт с эмоционально невнимательным партнером или супругом? Сочетая захватывающие, личные сюжеты с четкими практическими упражнениями и нотками юмора, "Избавиться от гнёта пустоты" дает ответы на все эти вопросы таким образом, чтобы подтвердить и мотивировать читателей. — Рэнди Крегер, признанный на национальном уровне лектор и эксперт по пограничному расстройству личности и автор международных бестселлеров "Перестаньте ходить на цыпочках" и "Основное семейное руководство по пограничному расстройству личности".

Основательница журнала BPDcentral.com Джонис Уэбб добилась очередного успеха своей книгой "Избавиться от гнёта пустоты". Это хорошо организованная и всеобъемлющая книга о практической стороне "эмоциональной запущенности в детстве" (ЭПД), доктора Работа Уэбб особенно интересна, потому что материал свежий и актуальный, объяснения четко сформулированы, а ее стиль письма освежающе приземленный и доступный. Такие клиницисты, как я, а также читатели-непрофессионалы найдут эту книгу необходимым дополнением к ее знаменитому бестселлеру "Бегство от пустоты", в котором была затронута тема, которая должна была увидеть свет. Это аморфное, но широко

распространенное заболевание, и читатели ее первой книги будут аплодировать доктору. Вебб использует наглядные практические примеры, пошаговые инструкции, практические упражнения и рабочие тетради для развития навыков. Я буду рекомендовать эту книгу своим клиентам и тем, кто хочет понять, чтоб ЭПД - это не проклятие, а нормальное психологическое состояние, которое человек может преодолеть. — Росс Розенберг, доктор медицинских наук, профессор LCPC, CADC, автор книги "Синдром человеческого притяжения: почему мы любим людей, которые причиняют нам боль".

Первая книга доктора Уэбба "Бегство от пустоты" изменила парадигму. В книге "Избавиться от гнёта пустоты", которая полезна как неспециалистам, так и клиницистам, она развивает идею "детской эмоциональной запущенности" и предлагает читателям конкретные способы изменить свое взаимодействие с наиболее важными для них людьми. Написанная простым для понимания, но в то же время наглядным языком, с большим количеством примеров, книга доктора Уэбба помогает читателям научиться создавать более здоровые, выразительные и приносящие удовлетворение отношения с людьми, занимающими центральное место в их жизни. — Саманта Родман, доктор философии, основатель компании Drpsychmom.com и автор 52 электронных писем о том, как изменить свой брак и как рассказать своим детям о разводе.

БЛАГОДАРНОСТИ

Просьба о помощи, мягко говоря, не является моей сильной стороной. Но некоторые люди в моей жизни настолько поддерживают меня и, соответственно, мою работу, что попросить их прочитать мою рукопись, высказать свое мнение по ней или устранить техническую проблему очень просто. С такими немногочисленными людьми просить о помощи даже не хочется. Дениз Уолдрон, которая сама является писательницей и находится в процессе написания собственной книги, всегда умудряется читать мои главы, исправлять за меня большие и маленькие ошибки и давать честные комментарии. Я никогда не смогу в полной мере отблагодарить Дениз за то, что она была отзывчивой, честной, надежной коллегой и верным другом.

Майк Файнштейн, еще один искренний и надежный друг, посвятил чтению и рецензированию рукописи этой книги время поездки на поезде во время деловой поездки и в рекордно короткие сроки поделился невероятно полезными наблюдениями и честными реакциями на материал, как раз в тот момент, когда мне это было нужно.

Мой дорогой муж Сет всегда был рядом, когда возникали непредвиденные обстоятельства, например, когда мне требовалась техническая помощь в составлении списков изменений, в принятии решений или в ободряющей беседе. Сет, я не могу себе представить, как я смогла бы написать эту книгу без твоей постоянной поддержки и безоговорочной, непоколебимой веры в мою способность писать и доносить до читателя.

Несомненно, эта книга стала намного лучше благодаря множеству ярких умов, которые задавали вопросы, высказывали наблюдения, реакции, критику и предложения. Даниэль Детора, специалист по психологии, прочитала эту книгу и откликнулась на нее как психолог, а ее тщательная оценка каждого раздела помогла мне сделать эту книгу намного лучше.

Джойс Дэвис из LICSW не только читала за меня, но и, как психотерапевт, давала мне советы по улучшению рукописи.

Джоани Шаффнер, LICSW, дала важный объективный совет по одному разделу.

Большое спасибо моему агенту Майклу Эбелингу, который был тем, кто сказал: "Вам пора написать еще одну книгу", а затем помог мне найти наилучший способ сделать это.

И Табите Мур, которая помогла мне донести мои идеи до гораздо большего числа людей, чем я когда-либо смогла бы сделать сама.

Два главных источника вдохновения для этой книги, как и для предыдущей, - мои дети, Лидия и Айзек. Воспитание вас заставило меня задавать вопросы, о которых я иначе и не подумал бы, и расти так, как я и не подозревал, что это возможно. Просто будучи тем, кто вы есть, вы научили меня тому, что действительно важно в этом мире. Если бы не вы, эта книга никогда бы не появилась на свет.

И, наконец, я хотел бы поблагодарить своего отца, которого уже 15 лет как нет с нами. В свои последние дни ты сказал мне семь слов, которые заронили первые семена моего осознания силы "детской эмоциональной запущенности". Я включил твои слова в эту книгу в надежде, что они вдохновят других, как вдохновили меня.

ВСТУПЛЕНИЕ

В 2012 году я написал книгу "Почти на нуле: Как преодолеть последствия эмоционального пренебрежения в детстве". Со дня ее публикации я получил тысячи сообщений от читателей, которые с облегчением поняли, что, наконец, тяготило их всю жизнь. У некоторых из этих людей были прозрения, которые перевернули их жизнь, значительно облегчив их стыд и замешательство и направив их на верный путь. Для других это было скорее чередой тихих осознаний, которые выводили их из темноты на свет самопонимания и силы. Научиться чувствовать свои эмоции - это не так уж и мало. На самом деле, это обманчиво потрясающе. По мере того, как вы разрушаете стену, которую ваш ребенок сам выстроил, чтобы отгородиться от ваших эмоций, вы начинаете чувствовать себя все более и более значимым и все более и более живым. Если вы начинали с того, что почти ничего не чувствовали, эти новые впечатления могут вас немного смутить. Постепенно вы обнаруживаете, что чувствуете тяжесть в груди, волнение в животе или, возможно, гнев или обиду из-за прошлых обид, которые вам причинили. Да, некоторые из этих эмоций могут быть болезненными. Другие - радостными и наполненными любовью. Все они, как положительные, так и отрицательные, связывают вас с вашим истинным "я",

с миром и с окружающими людьми по-новому, так, как вы и представить себе не могли. Конечно, все люди разные. Но у всех, кто встал на путь выздоровления от ЭПД, есть один общий фактор: все они меняют свою жизнь, меняя самих себя изнутри. А изменения, происходящие внутри, оказывают волновое воздействие на внешнюю среду. Каждое позитивное, здоровое изменение, которое вы совершаете в себе, влияет на окружающих вас людей. Это может привести к возникновению весьма неожиданных проблем. И именно для этого написана эта книга. Прежде чем мы продолжим, немного о "эмоциональной запущенности в детстве" (ЭПД). Определение ЭПД столь же простое, сколь и разрушительное по своим последствиям. Эмоциональное пренебрежение в детстве - это то, что происходит, когда на протяжении всего вашего детства ваши родители не реагируют должным образом на ваши эмоциональные потребности.

Что происходит с вами в детстве, когда вы растете в семье, где либо не замечают ваших эмоций, либо проявляют нетерпимость к тому, что вы чувствуете? Вы должны адаптироваться к своей ситуации. Чтобы не обременять родителей своими чувствами или эмоциональными потребностями, вы подавляете свои эмоции. Вы становитесь нетерпимы к собственным чувствам и изо всех сил стараетесь не испытывать никаких потребностей.

Скорее всего, все это происходит вне вашего сознания. Ваш маленький детский мозг точно знает, что нужно делать, чтобы защитить вас, и как это сделать. Метафорическая стена воздвигается для того, чтобы отгородиться от ваших чувств, защищая ваших родителей от необходимости иметь с ними дело. Этот автоматический, адаптивный шаг может сослужить вам хорошую службу в доме вашего детства, но, и став взрослым, вы тоже будете страдать.

Жить, частично отгородившись от собственных чувств, болезненно и сложно. Ваши эмоции, которые должны были бы связывать вас, мотивировать, стимулировать и направлять, недостаточно доступны для выполнения своей работы. Вы обнаруживаете, что живете в мире, который кажется вам менее ярким и неинтересным, чем тот, которым, как вы видите, наслаждаются другие. Вы боретесь за то, чтобы понять, чего вы хотите, в чем нуждаетесь или как добиться успеха. На самом деле, вы обнаруживаете, что работаете на износ. Эти естественные последствия того, что вы отгородились от своих эмоций стеной, также могут быть весьма озадачивающими. Особенно, если ваши родители хорошо обеспечивали вас материально, или если они любили вас и делали все возможное, воспитывая вас, вам будет трудно понять, почему вы не чувствуете себя счастливее и почему чувствуете, что отличаетесь от других каким-то необъяснимым образом. "Чего мне не хватает из того, что, кажется, есть у других? Что со мной не так?"

Реальность такова, что вам не хватает самого важного, что вам нужно для того, чтобы иметь полезные, устойчивые и значимые отношения. Вам не хватает свободного доступа к своим эмоциям. К сожалению, большинство

супружеских пар не осознают этого, поскольку это все, что они когда-либо знали.

Хотите знать, есть ли у вас ЭПД? ЭПД может быть незаметным и его трудно запомнить, поэтому бывает трудно определить, есть ли он у вас. Если то, что вы прочитали до сих пор, кажется вам правдивым, я приглашаю вас посетить наш сайт drjonicewebb.com/cen-questionnaire и заполнить анкету об эмоциональном пренебрежении.

Чтобы узнать, как адаптационный паттерн ЭПД в детстве продолжает влиять на вас в зрелом возрасте и как его можно излечить, ознакомьтесь с моей первой книгой "Бегство от пустоты: Преодолейте свою детскую эмоциональное пренебрежение".

Если вы уже осознали, что ЭПД является частью вашей жизни, и предвкушаете некоторые преимущества от решения этой проблемы, или если вы подозреваете, что у кого-то из ваших близких есть ЭПД, читайте дальше. Потому что эта книга для вас.

Восстановление после ЭПД - это процесс. По мере выздоровления вы начинаете чувствовать по-другому и действовать по-другому. Когда вы приходите в соприкосновение со своими чувствами, у вас появляется больше энергии, мотивации и направления. Когда вы лучше узнаете себя, вы осознаете, что у вас есть желания и потребности, и в чем они заключаются. Когда вы осознаете, что вы вовсе не слабы и не ущербны, вы начинаете чувствовать себя лучше. Вы начинаете понимать, что вы так же важны, как и все остальные. Вы начинаете чувствовать себя ближе к окружающим вас людям и, возможно, хотите получить от них больше эмоционального наполнения.

Когда вы усердно работаете, устраняя весь тот хаос, который ЭПД создавала на протяжении десятилетий вашей жизни, вы не можете не создавать еще больший хаос другого рода. Это здоровый хаос, вызванный здоровыми изменениями, которые вы совершаете. И все же, тем не менее, это хаос. Трансформация личности ЭПД может быть драматичной, может быть медленной и устойчивой, может быть прерывистой/спорадической или все это может происходить в разное время. Но независимо от того, как вы трансформируете свое внутреннее "я", это влияет на самых близких вам людей. Они могут быть озадачены, сбиты с толку или удивлены вами. Они могут испытывать к вам другие чувства или испытывать другую глубину чувств, исходящих от вас. Они могут счесть вас более напористым и даже могут обидеться на вас за это.

Независимо от того, на каком этапе вы находитесь в процессе исцеления, простое осознание своего ЭПД может поставить под сомнение многие аспекты вашей жизни. Когда вы увидите последствия ЭПД, вы можете почувствовать, что ваши собственные отношения разрушены. Вы можете испытывать гнев, вину или раздражение по отношению к своим родителям или супругу(супруге). Вы можете начать осознавать, чего вы не получаете от этих самых близких вам людей. Вы можете осознать, чего вы им не давали.

Что вы делаете, когда становитесь здоровее и меняетесь к лучшему, но при этом обнаруживаете, что ваша жизнь становится все более сложной? Три важных вопроса, которые я получаю чаще всего:

1. Как мне устранить влияние ЭПД на мои отношения?
2. Как мне вести себя со своими родителями теперь, когда я понимаю, что они эмоционально пренебрегали мной?
3. Как мне бороться с последствиями ЭПД, которые я теперь наблюдаю у своих детей? Каждый из этих трех важных вопросов включает в себя гораздо больше:

- Я думаю, что у моего мужа есть ЭПД. Как мне поговорить с ним об этом?
- Как насчет особого случая, когда оба партнера в отношениях выросли с ЭПД?
- Должен ли я поговорить со своими родителями об эмоциональном пренебрежении? Как мне это сделать?
- Я чувствую себя виноватым из-за того, что злюсь на своих родителей. Что мне следует делать?
- Я вижу, как ЭПД повлиял на то, как я воспитываю своих детей. Не поздно ли это исправить?
- Я вижу, как ЭПД влияет на моих взрослых детей. Как я могу поговорить с ними об ЭПД?
- Возможно ли преодолеть эмоциональную дистанцию в моих отношениях?

Если какой-либо из этих вопросов находит у вас отклик, вы не одиноки. Вы находитесь в одной лодке с ЭПД со многими другими людьми, такими же, как вы, которые работают и стремятся улучшить свою жизнь. Вы смелые и сильные. Иначе бы вы это не читали. Вы заслуживаете наставлений, тепла и заботы. Вы заслуживаете ответов и помощи, в которых вам было отказано в детстве. Именно для вас я и пишу эту книгу.

ЧАСТЬ 1. ЭПД И ВАШИ ОТНОШЕНИЯ

Глава 1. ЭПД ОТНОШЕНИЯ: ПОРТРЕТ

Когда Марсель и Мэй едут домой с работы вдвоем в машине одного из партнеров, Марсель погружен в свои мысли. В уме он снова и снова прокручивает сценарий, который произошел прошлой ночью между ним и его женой Мэй. По сценарию, Марсель вошел в дверь, бросил свой портфель на пол, присел на корточки и раскрыл объятия двум своим маленьким детям, которые бросились к нему в объятия с криком: "Папочка!" Крепкие объятия превратились в борьбу, когда он по очереди принялся щекотать одного за другим. "Дети, отстаньте от своего папы! Он весь день работал и слишком устал, чтобы заниматься глупостями", - услышал он громкое заявление Мэй, когда она вошла в комнату. Марсель наблюдал, как вытянулись личики его детей, когда они выбрались из-под кучи с папочкой. У него самого слегка упало сердце, он встал и обнял Мэй. Мэй рассеянно

обняла его в ответ, оглядываясь через плечо. "Ты не мог бы починить разбитое окно сегодня вечером? И минутку присмотреть за детьми?" - спросила она, сбегая по ступенькам в подвал за чем-то. Наблюдая за играющими детьми, Марсель испытывал неприятное чувство в животе. Грустный, потерянный, одинокий. Да, определенно одинокий. Он собрался с духом и попытался заговорить с Мэй, когда она снова поднялась по ступенькам. "Мэй, на минутку, мне нужно поговорить с тобой ", - сказал он ей тем вечером, когда дети были уже в постели. "Я просто продолжаю чувствовать, что с нами что-то не так". «Что? О чем ты говоришь? Я не понимаю», - ответила Мэй, и на ее глаза тут же навернулись слезы. "Ты меня больше не любишь?" "Конечно, я люблю вас так же сильно, как и прежде", - заверил он ее. - "Просто... я не знаю, что это такое. Мне просто кажется, что все не так, как должно быть", - начал Марсель. Закончив предложение, он поднял глаза и увидел, что слезы Мэй исчезли. Мэй ухватила за единственную фразу, которую ей нужно было услышать: "Конечно, я люблю вас так же сильно, как и прежде..." Остальные слова она не расслышала. Казалось, она уже думала о чем-то другом. - "Ну, Марсель, если честно. Мы любим друг друга, и это главное, верно? Я имею в виду, я думаю, что ты, вероятно, слишком чувствителен к тому или иному вопросу. Seriously, я бы хотела, чтобы ты просто расслабился и был счастлив". Марсель посмотрел на Мэй, полностью осознавая, что уже потерял ее внимание и интерес. Он беспомощно подыскивал слова, чтобы попытаться объяснить ей, что это серьезная проблема и что ему нужно, чтобы она попыталась понять. Но, чувствуя разочарование, обиду и злость, он не находил слов. Перенесемся к тому, как следующим вечером Марсель ехал домой на своей машине. "Я что, сумасшедший?" - подумал он про себя. "Дело во мне или в ней? Она права, что мы любим друг друга, но достаточно ли этого на самом деле? Я знаю, в браке должно быть что-то большее. Почему она не чувствует, чего нам не хватает, так, как я? Что я могу сказать, чтобы объяснить ей это? Как я могу заставить ее поговорить со мной?" На эпизоде выше показано, что чувствует человек, у которого нет ЭПД (Марсель), когда он женат на ком-то, у кого это есть. Только Марсель понимает, что что-то не так. Он вырос в мире, окрашенном эмоциями, и теперь переживает свою домашнюю жизнь в стиле Мэйи: в оттенках серого. Партнеру человека с ЭПД трудно понять, в чем именно заключается проблема. "Дело во мне или в ней?" - часто задается он вопросом. "Мои ожидания нереалистичны? Это просто то, на что похоже быть женатым? Я слишком нуждаюсь? Придираюсь ли я к мелочам или делаю из мухи слона?" Все эти вопросы крутятся в голове партнера, не являющегося представителем ЭПД. С точки зрения Мэй, в браке все хорошо, за исключением коротких периодов, когда Марсель выражает недовольство. "Почему ты не можешь просто быть счастливым?" - вот типичный ответ супруга с ЭПД. Мэй любит Марселя и искренне желает ему счастья, но у нее недостаточно навыков или эмоциональной восприимчивости, чтобы понять, что ему нужно или чего он хочет. Она может воспринимать здоровые эмоциональные запросы Марселя как нужду или даже как слабость с его стороны.

Независимо от того, насколько Мэй и Марсель подходят друг другу и как сильно они любят друг друга, их отношения рискуют со временем стать еще более напряженными. Марсель может устать стучаться в "стену" Мэй и разозлиться на то, что она, похоже, отказывается впустить его. Чувствуя себя все более и более одиноким в отношениях, он может в конце концов начать испытывать чувство безнадежности. Или, при другом возможном исходе, Мэй может стать раздраженной и подавленной Марселем и его потребностями. Из-за недостатка эмоциональных навыков, необходимых для того, чтобы выразить любую из этих проблем словами и решить их, разногласия, обида и страдание могут накапливаться с годами с обеих сторон и постепенно разрушать позитивную связь между супругами. В конце концов, в один прекрасный день они могут с грустью осознать, что больше не очень-то и нравятся друг другу.

К счастью, в отношениях между ними есть и светлая сторона. Марсель знает, что им чего-то не хватает, поэтому у этой пары есть огромное преимущество перед многими другими. Выбор Мэй не является ее выбором или виной, и Марсель это чувствует. Он видит, что Мэй - хороший человек, она старается, и она любит его. И всего, чего не хватает в этих отношениях, можно достичь. Все эти факторы будут играть чрезвычайно важную роль в их дальнейшем выздоровлении.

Теперь давайте продолжим рассказ об отношениях, в которых оба партнера выросли с ЭПД, поскольку они сталкиваются с невидимой проблемой, которую они не могут идентифицировать или назвать. Когда у обоих партнеров есть ЭПД.

Олив и Оскар Даблсенн

Олив и Оскар сидят за столом друг напротив друга и спокойно завтракают воскресным утром. "Есть еще кофе?" - рассеянно спрашивает Олив, просматривая новости дня на своем ноутбуке. Раздраженный, Оскар резко встает и подходит к кофеварке, чтобы проверить. "Почему она всегда спрашивает меня? Она такая манипулятивная. Она просто не хочет сама подходить к кофеварке", - мысленно возмущается он. Возвращаясь к столу с кофейником, Оскар наполняет чашку Олив. Поставив пустой графин на стол с несколько чрезмерной силой, Оскар со вздохом откидывается на спинку стула и бросает сердитый взгляд на все еще склоненную голову Олив. Олив, почувствовав что-то неладное по тому, как она поставила графин и вздохнула, быстро поднимает глаза. Видя, что Оскар уже погрузился в чтение газеты, она снова смотрит в свой ноутбук, но ей трудно сосредоточиться на чтении. "Интересно, что происходит с Оскаром", - размышляет она. "Он кажется таким раздражительным в последнее время. Интересно, возвращается ли к нему стресс на работе. Должно быть, на него снова давит напряженность на работе". Поразмыслив, Олив придумывает план, как избежать встречи с Оскаром на целый день в надежде, что, если он побудет немного один, его настроение улучшится (с дополнительным бонусом в том, что ей не придется находиться рядом с ним). Олив планирует расспросить его о работе за ужином, чтобы понять,

действительно ли он испытывает стресс. Позже тем же вечером Олив возвращается со своих дел и обнаруживает, что Оскар приготовил ужин для них обоих. Когда Оскар садится за стол, у него, кажется, улучшается настроение. После краткого разговора о поручениях Олив, она спрашивает: "Ну, как дела на работе?" Вопросительно глядя на Олив, Оскар отвечает: "Хорошо, а почему ты спрашиваешь?" - "Просто так", - отвечает Олив, испытывая облегчение от того, что он сказал, что все в порядке. Хочешь посмотреть следующую серию "Игры престолов", пока мы едим?" Телевизор включен, и они ужинают в тишине, каждый поглощен шоу.

Пара Даблсенн во многом похожа на любую другую пару с ЭПД. И все же они очень, очень разные. Этот тип отношений пронизан неверными предположениями и ложными интерпретациями. И, к сожалению, ни один из партнеров не обладает достаточными коммуникативными навыками, чтобы выяснить у другого, что он на самом деле думает или чувствует, или почему она делает то, что делает.

Поскольку ни один из партнеров не знает, как говорить о разочарованиях и конфликтах, которые естественным образом возникают (как это происходит в любых отношениях), очень немногое решается и прорабатывается. Это создает предпосылки для пассивно-агрессивных ответных действий, которые незаметно для обоих партнеров разрушают теплоту и заботу в браке.

Небольшие, непрямые действия, такие как громкий стук кофейником, избегание, игнорирование и забвение, могут стать основными способами совладания с эмоциями и общения в отношениях. Ни один из них не эффективен. В приведенном выше сценарии Оскар неверно истолковывает бездумное погружение Оливии в чтение как "манипулятивное", а Оливия неверно истолковывает раздражение Оскара на нее как возможный результат стресса на работе. Вместо того, чтобы решать эти проблемы непосредственно в данный момент, Оливия предпочитает избегать их в течение дня. Ее вопрос Оскару в тот вечер за ужином был слишком простым и не относящимся к делу, чтобы дать какую-либо полезную информацию. У нее осталось ложное чувство уверенности в том, что настроение Оскара волшебным образом улучшилось и что на самом деле все было в порядке. Итак, они идут вперед, в ближайшие недели, месяцы и годы, при этом Оскар считает Олив ленивой и склонной манипулировать людьми, а Олив постоянно опасается возвращения стресса на работе. Они совершенно не ладят друг с другом, живут в разных мирах, все больше отдаляясь друг от друга.

Олив и Оскар иногда чувствуют себя более одинокими, когда они вместе, чем когда они порознь. Их разделяет пропасть шириной с океан. Каждый из них чувствует, что что-то важное не так, но, к сожалению, ни один из них не может сознательно описать или назвать это. К счастью для Олив и Оскара, у них на самом деле огромный потенциал. У каждого из них много чувств; они просто не осознают этих чувств или не способны использовать их здоровым, обогащающим отношения образом. В основе их брака лежат дружеские отношения, история, забота и любовь. Все, чего на самом деле

не хватает в их браке, - это осознанности и навыков, которым можно научиться. Есть большая вероятность, что однажды один из них эмоционально "проснется" и постучит в стену другого. Читая дальше, вы увидите, что именно это и произошло.

Глава 2 ПОВЛИЯЛ ЛИ ЭПД НА ВАШ ВЫБОР ПАРТНЕРА?

"Было бы намного проще, если бы ваше пустое место просто оставалось неподвижным. Но с пустотой это не так". На то, как мы выбираем себе супругов, влияет множество факторов. Например, место, где мы живем, наша карьера, интересы, хобби и религия - все это оказывает огромное влияние на то, с кем мы, скорее всего, встретимся, тем самым определяя круг потенциальных кандидатов, из которых мы можем выбирать. Опыт вашего детства также играет важную роль. Эмоциональное пренебрежение в детстве накладывает свой отпечаток на вас. Этот след влияет на каждое решение, которое вы будете принимать в своей жизни, включая то, с кем вы решите провести свою жизнь.

Пять способов, которыми ЭПД может повлиять на ваш выбор партнера:

1. Вы, естественно, ищете ту любовь, которую получали от своих родителей в детстве. Первый и первичный опыт любви у ребенка возникает в его отношениях с родителями. В процессе воспитания вы усваиваете личный стиль любви ваших родителей. Любовь ваших родителей, независимо от ее качества и полноты, проникает в ваш мозг и становится неотъемлемой частью вашей эмоциональной жизни (Мур, Кингхорн и Бэнди, 2011). Та любовь, которую вы испытываете в детстве, - это та любовь, которая, став взрослым, будет казаться вам настоящей, комфортной и естественной. По правде говоря, это главная причина, по которой так много людей, выросших в неблагополучных семьях, воссоздают ту же самую дисфункцию в своей взрослой жизни со своими собственными супругами и детьми. Они ищут и находят то, что кажется им реальным и комфортным, и это увековечивает цикл дисфункций, с которыми они сталкивались в детстве.

Когда вы растете в семье ЭПД, вы можете испытывать любовь, в которой есть все необходимое: хороший дом, красивая одежда и хорошее образование - все это вам обеспечено. Однако любви, которую вы испытываете, не хватает эмоциональной наполненности. Это настраивает вас на то, что любовь, обладающая эмоциональным содержанием, если вы столкнетесь с ней во взрослом возрасте, будет вызывать у вас чувство глубокого дискомфорта. Она может казаться подавляющей, чрезмерной или просто "неправильной". На самом деле вы можете уйти от человека, который предлагает вам значимую, основательную любовь, и вместо этого найти партнера, который предлагает вам меньше, но, по иронии судьбы, чувствует себя более "правильным" и комфортным. Таким образом, те, у кого есть ЭПД, чувствуют, что их тянет друг к другу. Те, у кого есть ЭПД, могут предложить друг другу комфорт, который ощущается как любовь, и во многом является любовью. Да, это соединяет и надолго сохраняет отношения. Но в то же время ей не хватает эмоциональной глубины, которая поддерживает в ней огонь, и эмоциональных навыков, которые

делают ее сильной. Таким образом, такая любовь может привести к десятилетиям разочарований и недоумений для обоих партнеров, как вы видели на двух картинках выше.

Оливия и Оскар оба выросли в семьях, где к ним относились с пренебрежением. Когда они встретились, каждый из них почувствовал себя в безопасности рядом с другим. Каждый из них смог удовлетворить сдержанные эмоциональные потребности другого, и их эмоциональные навыки были хорошо подобраны. Каждый из них почувствовал бы себя подавленным любым партнером, которому требовалась настоящая эмоциональная связь и близость (например, Марселем).

2. Острая потребность заполнить пустоту внутри приводит к тому, что вы слишком рано вступаете в отношения. Вы выросли, отталкивая свои чувства. Теперь, став взрослым, вы живете без должного доступа к своим эмоциям. Ваши эмоции должны были бы наполнять вас красками, смыслом и связью, но они отгорожены стеной и не могут соединиться с вами, и это пустое пространство внутри вас. Было бы намного проще, если бы ваше пустое пространство просто оставалось неподвижным. Но пустота этого не делает. Вместо этого пустота внутри вас подобна вакууму. Она требует чего-то или кого-то, чтобы заполнить ее. Вы можете попытаться заполнить свое пространство едой или алкоголем, покупками или азартными играми, работой или множеством других отвлекающих факторов или временных вознаграждений. Или, как многие, вы можете попытаться заполнить его отношениями. В этом случае сильное притяжение вакуума может подвергнуть вас риску слишком рано связать себя узами брака с партнером или до того, как вы узнаете его полностью.

3. Отчаянная необходимость никогда не чувствовать себя нуждающимся и не казаться таковым мешает вам совершать какие-либо поступки. В детстве вам не разрешалось иметь определенные эмоциональные потребности (или, возможно, вообще какие-либо эмоциональные потребности). Вы усвоили идею о том, что иметь потребности - это слабо, неправильно или даже постыдно. Став взрослым, ты отчаянно пытаешься сделать так, чтобы вам никогда не пришлось казаться слабым. Ты очень стараешься никогда не показывать свою эмоциональную уязвимость. Многие замечательные люди, выросшие в условиях эмоционального пренебрежения, так боятся почувствовать или раскрыть свои собственные эмоциональные потребности перед другими, что не могут позволить себе захотеть партнера или искать его. Вы начали встречаться позже обычного? Вы бледнеете каждый раз, когда кто-то спрашивает, есть ли в вашей жизни кто-то особенный? Вам очень трудно эмоционально открыться тому, с кем вы встречаетесь? Все это может быть признаками того, что вы защищаете себя и других от своих собственных нормальных, здоровых человеческих потребностей. Вы стыдитесь их наличия. Возможно, вы даже не осознаете этого, но эмоционально вы закрыты для бизнеса.

4. Живя в пресном мире, вы вступаете в брак с человеком, испытывающим сильные эмоции. Это правда, что когда у вас есть ЭПД, вы можете чувствовать себя наиболее комфортно в партнерстве с кем-то, чья любовь

похожа на вашу собственную, как мы обсуждали в главе 1. Но для некоторых ЭПД может иметь противоположный эффект.

Как мы знаем, эмоциональное пренебрежение может сделать жизнь бессмысленной и однообразной. Поэтому вы можете оглянуться вокруг и увидеть, что жизнь других людей кажется богаче, ярче и насыщеннее всего остального. И все это время ваше пустое пространство так и тянет вас заполнить его. Эти две силы могут действовать сообща, чтобы привлечь вас к кому-то, чей свет сияет ярко. К кому-то, кто чувствует все интенсивно и глубоко. Когда вы сотрудничаете с кем-то, чьи эмоции сильны, вы наполняете свою жизнь их силой. Вы испытываете необходимую вам эмоциональную яркость таким способом, который кажется менее угрожающим: опосредованно, через вашего партнера. Брак с эмоциональным человеком может быть вполне удачным в течение нескольких лет, если ваш супруг эмоционально здоров, как Марсель на картинке выше. Но если вы работаете в паре с человеком, чьи эмоции чрезмерно сильны или нестабильны по проблематичным причинам (например, с человеком, страдающим пограничным расстройством личности), вы можете оказаться за рулем мчащейся машины. Проблема с переживанием чужих эмоций заключается в том, что вы не можете их контролировать. (Если это похоже на вас, ознакомьтесь с разделом "Ресурсы" в конце этой книги, где вы найдете информацию о "Главном семейном руководстве по пограничному расстройству личности" Рэнди Крегера). Другая проблема возникает, когда человек с ЭПД вступает в брак с человеком, у которого есть хороший доступ к своим чувствам, даже если он здоров, как Марсель. Эмоционально связанный партнер будет хотеть и нуждаться в эмоциональной близости с вами. Он будет чувствовать себя заблокированным, загнанным в угол и, возможно, даже скучающим. Он будет стучать в вашу стену, пытаясь достучаться до вас, как Марсель сделал с Мэй. В конце концов, он может устать от одиночества.

* * Особое примечание: Если у вас есть ЭПД и вы сотрудничаете с кем-то вроде Марселя, возможно, прямо сейчас вы испытываете особое чувство вины из-за ЭПД. Поэтому я воспользуюсь моментом, чтобы напомнить вам о двух очень важных фактах: (1) Вы не виноваты в том, что у вас есть ЭПД. И (2) Теперь, когда вы знаете, что не так, вы можете исцелить себя и, вместе со своим партнером, ваши отношения. Вам будет мешать чувство вины. Так что поборите его, отложите в сторону и читайте дальше.

5. Занимая мало места, вы привлекаете людей, которые занимают много места. Вы выходите замуж за нарцисса. Ничто не сравнится с той уникальной связью, которая возникает, когда человек с ЭПД соединяется с нарциссом. Притяжение основано на том, что они подходят друг другу как две капли воды, и это могут почувствовать только крайние противоположности. Психотерапевт Росс Розенберг, доктор медицинских наук, описывает, как и почему противоположные, но совместимые типы личности притягиваются друг к другу в своей книге "Синдром человеческого магнита: почему мы любим людей, которые причиняют нам боль". Нарциссические люди также росли в условиях ЭПД, но, как правило,

также испытывали эмоциональное, физическое или словесное насилие в той или иной форме. Часто в детстве их хвалили или заставляли чувствовать себя особенными в награду за то, что они обладали определенным талантом или вели себя определенным образом, что нравилось их родителям. Они купались в лучах родительской любви, которая ярко сияла, когда они делали то, что было нужно их родителям, и притворялись теми, кем хотели быть их родители. Вот почему нарциссические люди могут казаться более значительными, чем на самом деле. Они могут занимать много физического, эмоционального или вербального пространства, стремясь к "любви в центре внимания". В зависимости от конкретного человека, это может заключаться во внимании или почестях, в том, чтобы все было по-ихнему, или в том, чтобы перекрикивать других. Кого может найти нарциссический человек лучше, чем человека с ЦЭН? Вы выражаете мало потребностей, чувствуете себя комфортно, оставаясь незаметным, и занимаете мало места. Притяжение может быть сильным с обеих сторон, приводя к единству противоположностей, которое обладает особой силой. В некотором смысле вам может быть относительно комфортно жить в тени своего нарцисса. В конце концов, ваш нарцисс не будет стучать в вашу стену, потому что на самом деле вы ему не интересны. Он не будет поощрять вас выражать свои потребности или мнения чаще, потому что не хочет их слышать. Он будет радостно и свободно принимать-принимать-принимать все тепло и заботу, которые вы, естественно, даете-даете-даете ему. Его эмоции заполнят пустоту, оставленную вашими близкими. Его потребности заполнят пустоту, оставленную вашими подавленными эмоциями. В течение нескольких месяцев или даже лет все может быть хорошо. Но со временем это чувство безопасности, скорее всего, начнет ослабевать. Вы можете начать чувствовать, что вас не только игнорируют, но и наступают на пятки или даже оскорбляют. Точно так же, как ваше детство подорвало ваше самоощущение, ваш партнер сейчас продолжает процесс вашего исчезновения.

Резюме

Независимо от того, повлиял ли ЭПД на ваш выбор партнера или нет, если это имеет место в вашей жизни, это, вероятно, влияет на ваши отношения со второй половинкой.

Итак, давайте теперь поговорим о том, как ЭПД влияет на ваш брак или партнерские отношения. В следующих главах части 1 мы поговорим о том, на что обратить внимание, чтобы определить ЭПД в ваших отношениях, каковы ощущения в отношениях с ЭПД, как говорить со своим партнером об ЭПД, и последнее, но, возможно, самое важное: я расскажу вам о процессе восстановления.

Глава 3. ВЛИЯНИЕ ЭПД НА ВАШИ ОТНОШЕНИЯ

"Когда эмоциональная близость в ваших отношениях не развита в полной мере, это может привести к пустоте и одиночеству, которые гораздо более болезненны, чем если бы вы были на самом деле одни".

Подумайте обо всех основных составляющих вашей жизни: вашем доме, вашей семье, ваших детях, вашем браке, вашем обществе, вашей работе и ваших финансах. Каждый из этих факторов помогает определить качество вашей жизни и ваше счастье. Как вы думаете, какие исследования показали, что они оказывают значительное и последовательное влияние на оба этих фактора? Да, это качество ваших долгосрочных отношений (Хелливелл и Гровер, 2014). На самом деле, было показано, что наиболее значительный положительный эффект наблюдается у людей, которые говорят, что состоят в браке со своим лучшим другом.

Состоите вы в браке или нет, ваши основные интимные отношения имеют большое значение для вашей общей удовлетворенности жизнью. И все же это, конечно, одна из самых сложных сторон жизни. И никто не сталкивается с большими трудностями в этой области, чем те, кто вырос в ЭПД. Чтобы иметь успешные, устойчивые отношения, жизненно важно достичь высокого качества эмоциональной близости друг с другом. Для этого вам необходимо обладать четырьмя важными способностями. Когда вы будете читать о них ниже, пожалуйста, подумайте о себе. В каких из этих способностей вы преуспеваете лучше всего, а какие представляют для вас наибольшую сложность? По возможности делайте заметки, так как это будет полезной информацией, когда вы начнете осваивать навыки, описанные в главе 5.

Четыре набора навыков, необходимых для создания эмоционально связанных отношений

1. Эмоциональная осведомленность: Это предполагает осознание того, что чувствуете вы и что чувствует ваша вторая половинка. Это способность наблюдать за своим поведением и своими реакциями на происходящее и понимать связанные с этим эмоции. Что я чувствую и почему? Что чувствует мой партнер прямо сейчас? Почему я сказал то, что сказал? Что побудило моего партнера сделать то, что он сделал? Осознание эмоций и того, как они связаны с действиями и выбором, помогает каждому партнеру глубже понять себя и своего партнера. Это предотвращает неправильное толкование и недопонимание. Это также облегчает решение проблем.

Бет наблюдает, как Марк идет к ней, слегка опустив голову. По его позе она понимает, что он сожалеет. Она смягчает выражение лица, чтобы ему было легче извиниться. Марк замечает раздражение в голосе Бет. "Ты чем-то расстроена?" спрашивает он ее. Бет понимает, что за последние два дня Марк уже в третий раз упоминает о том, что недоволен своей матерью. Она спрашивает Марка: "Между тобой и твоей мамой что-то происходит? В последнее время ты выглядишь расстроенной из-за нее". Марк знает, что Бет стесняется своего веса. Поэтому он проявляет особую заботу о том, чтобы почаще напоминать ей, какая она красивая. В каждом из этих примеров показано, как Марк и Бет наблюдают за чувствами друг друга, осознают эмоциональные потребности друг друга и проявляют сострадание. Марк и Бет демонстрируют такой уровень теплоты и заботы, который может быть вызван только осознанием эмоций.

2. Эмоциональные навыки: Эти навыки включают в себя способность определять, что вы чувствуете, принимать свои чувства, терпеть их, управлять ими и выражать их словами. О каждом из этих навыков мы поговорим подробнее в главе 4. Вот пример того, как Бет проявляет свои эмоциональные способности в работе, когда она пытается разобраться в ситуации со своим парнем Марком. У меня щемит в животе и комок в горле. Это означает, что мне больно. С чего бы мне чувствовать себя обиженной? Должно быть, это из-за того небрежного замечания, которое только что сделал Марк. Он намекнул, что считает меня тщеславной. О чем говорит мне это чувство? Оно настолько сильное, что подсказывает мне, что я должна что-то сказать Марку. Мне нужно спросить его, что он имел в виду, и дать ему понять, что мне больно. Случайному читателю, не знакомому с ЭПД, этот процесс может показаться простым. Но в данной ситуации Бет использует множество сложных эмоциональных навыков, которым она научилась в какой-то момент своей жизни. Эти навыки не являются естественными для тех, кто вырос в семьях, где их не было и где им не обучали. В этом примере Бет осознает свое чувство обиды. Она способна понять, почему она это чувствует. Она принимает это чувство как должное и прислушивается к его смыслу. Чувство "обиды" побуждает ее общаться с Марком. Это взаимодействие (даже если оно связано с некоторым конфликтом) поможет Марку лучше понять Бет. Это даст ему возможность объясниться и быть более осторожным, когда он будет говорить о Бет в будущем.

3. Навыки общения: Очень важно осознавать свои собственные чувства и чувства своего партнера. Как только вы получите эти знания, что вы будете с ними делать? Именно здесь на первый план выходят коммуникативные навыки. Как вы скажете своему партнеру, что он вас разозлил? Как вы дадите ему понять, что вам от него что-то нужно? Способ, которым вы передаете сложное сообщение, так же важен, как и само сообщение. Марк обижен и зол, потому что Бет проигнорировала его на вечеринке, даже после того, как он попросил ее остаться с ним, поскольку он никого не знал. Слабые коммуникативные навыки Пассивно-агрессивный: "Я покажу ей, каково это. Я проигнорирую ее на вечеринке у себя на работе на следующей неделе", - решает Марк. Агрессивность: Марк подходит к Бет во время вечеринки и говорит тихо, но разъяренным тоном: "Ты такая эгоцентричная! Я больше никогда не пойду с тобой на вечеринки". Саркастично: как только Бет садится в машину, чтобы ехать домой, Марк сердито говорит: "Что ж, я надеюсь, вам было весело на той вечеринке, потому что я уверен, что мне нет". Пассивно-агрессивные действия на самом деле представляют собой не столько общение, сколько возмездие. Марк думает, что его подход "око за око" послужит Бет уроком, но это не так. Велика вероятность того, что Бет никогда не свяжет поведение Марка на вечеринке со своим собственным. Но даже если она это сделает, она будет обижена на него за это. Пассивная агрессия - это, по сути, попытка выбрать правильное решение из двух ошибок, но со временем этот метод просто усугубляет отношения негативом. В примере с агрессией Марк общается в обвиняющей и атакующей манере, и время для этого выбрано

неудачно. Его слова, тон и то, как он высказывал свое мнение во время вечеринки, - все это гарантирует, что Бет не захочет ничего предпринимать, чтобы решить проблему. Вместо этого она будет чувствовать себя атакованной, обиженной и, возможно, смущенной. К сожалению, потребности Марка будут еще больше ущемлены. В примере с сарказмом Марк ждет, пока Бет не станет слишком поздно менять свое поведение. Он не выражает своих чувств напрямую или осторожно. Сарказм подобен удару, который наносится сбоку. Бет почувствует, что ее обвиняют и на нее нападают, и немедленно начнет защищаться. И как только защита Бет сработает, сообщение Марка будет потеряно. Существует бесконечное количество способов неэффективного общения, и мы не в состоянии описать их все здесь. Если вы узнаете в этих примерах хотя бы частичку себя или своего супруга, то можете с уверенностью заключить, что один из вас или оба вы не научились навыкам эффективного общения в доме своего детства.

Хорошие коммуникативные навыки

На вечеринке Марк кладет руку на плечо Бет и шепчет ей на ухо: "Помни, я здесь никого не знаю. Не забывай держаться меня." Марк ждет, пока они поедут домой, а затем говорит: "Я думал, мы будем держаться вместе на вечеринке сегодня вечером, Бет. Что случилось?" В первом примере Марк прекрасно общается. Он высказывает свои потребности Бет еще на вечеринке, что позволяет ей решить проблему в режиме реального времени. Он делает это без осуждения, просто напоминая ей об этом. Таким образом, он не только дает ей понять, что она не намеренно игнорирует его, но и напоминает ей об этом таким образом, что у нее возникает желание решить проблему. Во втором примере у Бет нет возможности решить проблему на вечеринке. Но Марк по-прежнему общается без обвинений и агрессии. Задавание вопросов - отличный способ избежать обвинений другого человека и дает вашему партнеру возможность объясниться. Это открывает проблему для обсуждения, а не провоцирует автоматическое раздражение и защитную реакцию.

4. Самопознание: речь идет о том, насколько хорошо вы можете разбираться в своих собственных реакциях и чувствах, прогнозировать свое поведение и принимать правильные решения. Для поддержания эмоционально прочных отношений глубокое и хорошее знание себя даже важнее, чем глубокое и хорошее знание своего супруга.

Познать себя - значит обладать эмоциональной осознанностью, описанной выше, а также многим другим. Что вам надо? Чем вы увлекаетесь? Что вам нравится, а что нет и почему? Кто вам нравится, а кто не нравится и почему? Каковы ваши сильные и слабые стороны? Какими прилагательными вы бы описали себя? Как вас воспринимают окружающие? Какие занятия доставляют вам наибольшее удовольствие? Когда вы растете в условиях эмоционального пренебрежения, у вас не всегда есть шанс узнать эти важные вещи о себе. Когда ваши родители недостаточно часто задают вам эти вопросы, когда они не замечают вас и не узнают вашу глубинную детскую сущность, они не в состоянии показать вам, кто вы есть на самом

деле. Затем, став взрослым, вы можете стать чрезвычайно гибким и нетребовательным, но у вас может не оказаться ответов на некоторые вопросы, подобные приведенным выше, когда они вам понадобятся. В отношениях необходимо глубоко и хорошо знать себя. Знание ответов на вопросы, подобные приведенным выше, позволит вам сохранить ваши отношения до конца. Ваш партнер должен иметь возможность положиться на то, что вы будете представлять себя ясно, открыто и справедливо. Только так он или она может сделать вас счастливыми. Если ваш партнер спросит вас: "Чем бы вы хотели заняться сегодня вечером? Какой цвет дивана вам нравится больше всего? Как нам следует поступить в этой ситуации? Каково ваше мнение? Что вы предпочитаете?" ему нужно, чтобы вы как можно чаще давали ему четкий ответ. В противном случае ему придется делать выбор, который он предпочитает, или, что еще хуже, он попытается прочесть ваши мысли, что является наименее эффективным способом общения. Со временем, весьма вероятно, что обе стратегии посеют семена обиды и отдаления. И то, и другое приведет к неприятностям. **Заключение**

Детство -это площадка для развития всех четырех навыков, о которых мы только что прочитали. Когда вы видите, что ваши родители эффективно общаются друг с другом, и когда они эффективно общаются с вами, вы естественным образом перенимаете эти навыки. Когда ваши родители осознают свои и ваши эмоции, вы учитесь распознавать, когда вы что-то чувствуете, и что это значит. Когда ваши родители знают, как распознавать, терпеть, прислушиваться к своим эмоциям, использовать их и выражать, вы приобретаете все эти навыки, просто находясь рядом с ними. Когда ваши родители видят вашу истинную природу, реагируют на вас настоящего и отражают вам то, что они видят, — ваши сильные и слабые стороны, качества, предпочтения и антипатии, симпатии и антипатий, таланты и чувствительность, — вы узнаете все это о себе. Когда в детстве все идет хорошо, вы вступаете во взрослую жизнь с фундаментом для эмоционально связанных, устойчивых интимных отношений.

К сожалению, многие люди не получают достаточного эмоционального образования в детстве. Были ли у ваших родителей необходимые навыки? Если нет, то они не смогли дать вам того, чего у них не было. Что происходит потом? Вы взрослеете. Вы влюбляетесь. Вы женитесь и какое-то время счастливы. Затем начинаются проблемы.

Как узнать, влияет ли ЭПД на ваши отношения

Как вы знаете, ЭПД невидима, и подавляющее большинство людей, у которых она есть, совершенно об этом не подозревают. Это означает, что многие отношения находятся под давлением этой невидимой силы. Итак, как вы узнаете, работает ли ЭПД в ваших отношениях? Если вы или ваш партнер уже проделали определенную работу с ЭПД, то вы уже знаете, что это влияет на ваши отношения. Когда один из партнеров теряет связь со своими эмоциями, то есть ему не хватает эмоциональной осведомленности и эмоциональных навыков, это никак не может повлиять на продолжение

отношений. Даже если вы знаете, чтоб ЭПД повлиял на ваши отношения, важно знать конкретные последствия. С другой стороны, если вы читаете эту книгу, потому что подозреваете, что у вашего партнера есть ЭПД, то, возможно, вам будет полезно знать некоторые признаки, на которые следует обратить внимание. Вот признаки, которые я использую, чтобы определить ЭПД, когда впервые встречаюсь с парой для психотерапии. Вот основные способы, которыми это часто проявляется с течением времени или которые можно наблюдать в данный момент. Читая маркеры, подумайте, относится ли каждый пункт к вам, вашему партнеру или к обоим.

Основные признаки ЭПД в отношениях

Избегание конфликтов.

Избегание конфликтов - это, по сути, нежелание конфликтовать или ссориться, и это один из самых классических признаков ЭПД в паре. Это также один из самых разрушительных факторов. Хотите верить, хотите нет, но ссоры полезны в отношениях. Два человека не могут тесно переплестать свои жизни на протяжении десятилетий, не сталкиваясь сотни, а, скорее, тысячи раз с какими-то важными разногласиями во мнениях. Избегание конфликтов может серьезно подорвать отношения. Вы и ваш партнер не только не в состоянии решить проблемы, избегая их; кроме того, гнев, фрустрация и обида от нерешенных проблем уходят в подполье, гноятся и растут, разъедая тепло и любовь, которыми вы должны наслаждаться друг с другом.

Обратите внимание:

- Вы стараетесь не затрагивать обидные темы или проблемы, из-за которых вы злитесь.
- Вам настолько некомфортно из-за столкновений или споров, что вы замалчиваете проблемы, вместо того чтобы говорить о них.
- Говорить о чем-то негативном - все равно что без необходимости открывать ящик Пандоры.
- Вы или ваш супруг(а) храните молчание, когда недовольны или сердиты.

Чувство одиночества или опустошенности в отношениях.

Когда вы состоите в длительных и преданных отношениях, это должно предотвращать одиночество. Действительно, когда отношения складываются хорошо, вы чувствуете себя комфортно, зная, что кто-то всегда вас прикроет. Вы сталкиваетесь с миром не в одиночку. Вы не один, вас двое. Но вполне возможно чувствовать себя глубоко одиноким, даже когда вы окружены людьми. И когда эмоциональная близость в ваших отношениях не развита в полной мере, это может привести к пустоте и одиночеству, которые гораздо более болезненны, чем вы бы чувствовали, если бы были на самом деле одни.

Обратите внимание:

- Даже когда вы со своим супругом(а), вы иногда испытываете глубокое чувство, что вы совсем одни.
- Вам не хватает ощущения, что вы с супругом являетесь единой командой или работаете вместе.

Разговоры в основном касаются поверхностных тем, каждая пара должна о чем-то говорить. Эмоционально связанные пары обсуждают свои чувства и эмоциональные потребности с относительной легкостью. Не так обстоит дело с теми, кто эмоционально обделен вниманием.

Когда у вас есть ЭПД, вы придерживаетесь “безопасных” тем. Например, текущие события, логистика или дети. Вы можете планировать вместе. Вы можете говорить о детях. Вы можете говорить о том, что происходит, но не о том, что вы чувствуете. Вы редко обсуждаете что-либо, в чем есть глубина или эмоции. И когда вы это делаете, это может показаться неловким или трудным, а слов может оказаться мало.

Готовность открыться, исследовать проблемы и обменяться мнениями о чувствах, мотивах, потребностях и проблемах имеет важное значение для здоровья отношений.

Обратите внимание:

- Разговор на тему, которая затрагивает эмоции, - это огромная борьба для одного из вас или для вас обоих. Эмоциональная близость требует уязвимости с обеих сторон. Когда у вас нет другого выбора, кроме как говорить о чем-то эмоциональном, это вызов невероятных масштабов. Попытка выразить чувства словами кажется невозможной. Как правило, вы, как пара, в конечном итоге взрываетесь и/или вообще отказываетесь от этой темы.
- Трудно найти тему для разговора. Вы идете на ужин в честь своей годовщины и ожидаете, что он будет теплым и романтичным. Но вместо этого стол между вами кажется барьером, который вас разделяет. В целом, разговор может показаться натянутым или неловким, особенно когда “должно” быть наоборот.
- У одного из вас или у вас обоих ограниченный словарный запас эмоциональных выражений.

Не хватает эмоциональной близости.

Немногие пары знают термин “эмоциональная близость”, что он означает и как его развивать. И все же эмоциональная близость - это тот клей, который скрепляет отношения вместе и та пикантность, которая делает их интересными. Это важно, но также трудно сказать, есть ли это у вас или нет. Это также самая большая проблема в отношениях для тех, кто вырос в условиях эмоционального пренебрежения. Как вы узнаете, не хватает ли в ваших отношениях этого очень важного ингредиента?

Обратите внимание:

- Вам неудобно проявлять эмоции в присутствии друг друга. Когда вы чувствуете грусть, гнев, тревогу или огорчение, обиду, потерянность, уязвимость или подавленность, вы пытаетесь скрыть это от своего партнера. Возможно, вы не хотите обременять ее или, возможно, не хотите показаться слабым. Возможно, вы предпочитаете сохранять позитивный настрой.
- Вы часто удивляетесь тому, насколько плохо ваш партнер, по-видимому, понимает или знает вас. Вы прожили вместе достаточно долго, чтобы уметь предугадывать действия и решения друг друга. Однако ваш партнер часто неверно истолковывает то, что вы имеете в виду, или неверно предсказывает, что вы будете делать.
- Один из вас или вы оба часто неправильно понимаете или искажаете его чувства; например, он настаивает: "Я не сержусь", когда он явно, зримо рассержен.
- Один из партнеров утверждает, что он совершенно счастлив, даже когда другой выражает глубокую неудовлетворенность отношениями. (Когда пара эмоционально связана, один из них не может быть счастлив в отношениях, если другой также не счастлив).
- Вам кажется, что не хватает чего-то важного, даже если вы любите своего партнера. Сдерживание своих чувств любым из описанных выше способов приводит к отсутствию того самого, что делает отношения насыщенными и значимыми. Трудно выразить это словами, но чего-то ключевого не хватает, и какая-то часть вас это знает.
- Вы живете совершенно разными жизнями, хотя любите друг друга. Вы - две планеты, вращающиеся друг вокруг друга, и только иногда ваши орбиты пересекаются. Отсутствие командной работы и связи вынуждает каждого из вас идти по тому пути, который подходит именно вам, независимо от того, сближают вас эти пути или нет.

Отсутствие страсти.

Если вы давно вместе, я знаю, о чем вы думаете: "Ну же, доктор Уэбб. Есть ли страсть у пары, состоящей в браке долгое время?" Мой ответ: МНОГО. Страсть, конечно, меняется с годами. Но в эмоционально связанных отношениях она никуда не исчезает. Это просто смягчается и со временем становится более сложным. Страсть переходит от отчаянного стремления постоянно быть вместе и заниматься сексом, на ранней стадии отношений, к чувству комфорта, зная, что ваша партнерша рядом. Вы с нетерпением ждете встречи с ней после долгого отсутствия. У вас есть желание быть физически близкими, глубокое понимание сексуальных потребностей друг друга и мотивация доставлять друг другу сексуальное удовольствие. Страсть также наиболее остро ощущается во время и после конфликта. Конфликты вызывают сильные чувства, что является формой страсти. И совместная работа над ними развивает чувство доверия и связи, которое также является страстью. Многие пары не знают, что они могут и должны

испытывать страсть, и на что обратить внимание, чтобы понять, есть ли у них это или нет.

Вот несколько признаков, которые могут подсказать вам, что в ваших отношениях чего-то не хватает:

- В отношениях очень мало ссор
- Отсутствие физической привязанности на случайной или ежедневной основе
- Неадекватный секс и/или желание секса
- Отсутствие потребности или желания видеть друг друга - Пропась, которая образуется в отношениях Марселя и Мэй.

Марсель и Мэй

Во время моей первой встречи с Марселем и Мэй у меня упало сердце. Это была идея Марселя прийти на семейную терапию, и Мэй пришла туда, по сути, по принуждению. Пока Марсель изливал свою обиду, разочарование и беспомощность, Мэй сидела с озадаченной полуулыбкой на лице. "Мэй, что ты чувствуешь по поводу всего, что только что сказал Марсель?" Спросила я ее. Широкая улыбка Мэй сменилась болью в ее глазах. "Я не понимаю, что с Марселем не так", - сказала она. "Я думаю, ему просто нужно успокоиться. Я думаю, что в нашем браке все в порядке". В браке Марселя и Мэй только Марсель осознает пропасть между ними. Эмоционально он чувствует, что Мэй находится за миллион миль от него. Каждый раз, когда он пытается наладить контакт со своей женой, он натывается на каменную стену, сквозь которую не может пробиться. У Мэй, с другой стороны, другой опыт. В доме, где прошло ее детство, ее чувства были неприемлемы, и поэтому она подавляет их. К сожалению, стена, которая стоит между Мэй и ее чувствами, также отгораживает Марселя. Мэй может ощущать пустоту в своей жизни, но она не скучает по тому, чего у нее никогда не было, — по эмоциональной близости. Ей комфортно в браке, потому что он воссоздает тот же уровень близости, который был у нее в детстве. Когда ее собственные чувства заблокированы, а все, кто важен для нее, находятся на расстоянии, она чувствует себя некомфортно в браке только тогда, когда Марсель стучит в ее дверь и требует: "Впусти меня!"

Каждый представитель ЭПД разработал свою собственную уникальную систему, позволяющую избегать эмоций. Некоторые смеются или отпускают шутку, сталкиваясь с эмоциями другого человека; другие замирают, слишком много говорят, ерзают, меняют тему или выходят из комнаты.

Мэй использует свою улыбку, а также механизм отключения, который, как мы видели, она использовала ранее, когда Марсель пытался поговорить с ней о своих потребностях в отношениях. В терапевтическом кабинете Мэй использовала свою улыбку, чтобы "защитить" себя, Марселя и меня от своих чувств. Ее улыбка - один из инструментов, которому она научилась и которым хорошо пользовалась в доме своего детства. Улыбка выражает

одну эмоцию - "счастье", которая является единственной эмоцией, приемлемой во многих семьях ЭПД.

Улыбающийся ребенок или взрослый никого не волнует. Улыбка не привлекает внимания и ни о чем не просит. Улыбка - это способ не только порадовать других, но и заверить мир: "Не беспокойтесь обо мне. Со мной все в порядке". Улыбка Мэй и ее отрицание проблемы - эффективные способы держать Марселя на расстоянии. Конечно, она не выбирает сознательно ни один из этих методов. Они были буквально заложены в нее в детстве, и это все, что она знает.

Самое замечательное в ЭПД - это то, что в нем нет драматизма. Часто не бывает взрывов или драк, и нет "плохого парня". Парам бывает трудно принять меры для решения невидимой, расплывчатой, неопишуемой проблемы, и трудно жаловаться на партнера, который по сути своей бескорыстен и действует из лучших побуждений. В отношениях ЭПД можно быть уверенным в одном: они не сталкиваются со своими недостатками и не излечиваются от них. Постоянно расширяющийся путь ведет партнеров все дальше и дальше друг от друга. Никто не получает удовлетворения своих потребностей. Ни перед кем не стоит задача расти. И никто не выигрывает. С другой стороны, до тех пор, пока один из членов пары чувствует себя в браке достаточно неуютно, чтобы быть мотивированным бросить вызов другому, потенциал роста пары безграничен.

Теплота, связь, навыки управления конфликтами и эмоциями - всему этому можно научиться. Прогноз для таких пар, как Марсель и Мэй, на самом деле отличный. Конечно, не все отношения в ЭПД похожи на отношения Марселя и Мэй. Эмоциональное пренебрежение в отношениях в детстве может принимать самые разные формы. Особенности характера двух партнеров оказывают большое влияние на уникальное качество их связи в ЭПД.

Олив и Оскар

К тому времени, когда Олив и Оскар пришли ко мне в офис, их брак был в серьезной опасности. Шли годы, они почти не общались, а неверные толкования и ложные предположения росли, как сорняки в неухоженном саду. Каждый из партнеров сидел на моем диване с довольно бесстрастным видом, изо всех сил пытаясь объяснить, зачем они пришли ко мне.

"Я в значительной степени покончила с этим браком", - наконец решительно заявила Олив. "Мы женаты все эти годы, а Оскар все еще совсем меня не знает". "Я действительно знаю ее, и очень хорошо", - сказала Оскар. - И это настоящая причина, по которой она "покончила" с нашим браком. (Да, Оскар саркастически заключил слово "покончила" в кавычки.) "Она никогда не признается в истинной причине своих поступков". Когда я слушал и наблюдала за этим разговором на нашей первой сессии, я был поражен. Интересно, что после всего лишь краткого общения с Олив я смогла сказать, что она не была манипулятором, как описывал Оскар. Я также видела, насколько сильно Оскар был разгневан, и насколько безразличной к этому казалась Олив. Резкое заявление Олив на сеансе о том, что она рассталась с браком, типично для человека с ЭПД. Не обладая навыками

передачи тонких и разнообразных эмоций, не в состоянии понять или облечь в слова множество проблем, она сказала единственное, что смогла сформулировать, чтобы передать силу своих чувств в тот момент. Я обнаружил, что многие люди с ЭПД склонны к таким крайним заявлениям, как только они наконец решают высказать свою боль.

Олив и Оскар в своем браке, заключенном по обоюдному согласию, сталкивались с двумя стенами. К сожалению, в их браке никто не стучался в чужие стены. Пропасть между ними расширялась на протяжении многих лет и теперь стала вдвое шире. Они оба были умными, добросердечными и приятными людьми, и мне показалось, что из них получилась бы хорошая пара. Несмотря на непонимание и гнев, я чувствовала любовь между ними. В детстве у Олив и Оскара не было возможности узнать, что существует эмоциональная близость. Ни один из них не испытывал этого в своих семьях и не видел этого между своими родителями. Оба они были умными, хорошими и заботливыми людьми, но ни у одного из них не было доступа к своим эмоциям, и ни у одного из них не было эмоциональных навыков, необходимых для создания и поддержания истинной эмоциональной близости с партнером.

Когда я работаю с супружеской парой с ЭПД, у меня возникает особое чувство. Это похоже на попытку соединить концы магнитов с одинаковой полярностью. Между ними как будто возникает мощное силовое поле, которое отталкивает их друг от друга. Единственный способ разрушить это силовое поле - начать помогать каждому партнеру каким-то незначительным образом лучше справляться со своими собственными эмоциями. Рассказывая о своих чувствах и взаимоотношениях в более тонких, эмоционально насыщенных выражениях, каждый из них делает небольшой поворот, за которым следует еще один небольшой поворот, за которым следует еще один. Постепенно они начинают поворачиваться друг к другу настолько, что может возникнуть легкое притяжение. И когда это произойдет, можно будет начинать настоящие ремонтные работы.

Глава 4. КАК ГОВОРИТЬ СО СВОИМ ПАРТНЕРОМ ОБ ЭПД

“Когда вы говорите об ЭПД своему партнеру, это не означает неприятия. Напротив, это приглашение к сближению”.

Марсель и Мэй

Когда Марсель впервые осознал, что несчастлив в браке, это было только началом проблемы. По мере того, как он становился все более и более несчастным, он постепенно осознал, что ему нужно приложить больше усилий, чтобы поговорить с Мэй об этом. Он не знал почему, но чувствовал, что перед ним стоит гигантская стена, которую ему нужно преодолеть, чтобы достучаться до Мэй.

Проходили недели, месяцы, а затем и несколько лет. Марсель метался между чувством глубокого несчастья в браке и ощущением, что он, должно быть, сошел с ума. В конце концов, в его отношениях было так много

замечательного. Он глубоко любил свою жену и часто с удовольствием проводил с ней время. Семейный отдых, субботние прогулки на велосипедах и тихие вечера, когда дети укладывались спать, приносили им огромное удовлетворение. Мэй была доброй и любящей матерью их детей и успешным адвокатом. Марсель часто задавался вопросом, как он мог осмелиться просить о большем. Каждый раз, когда он думал о том, чтобы поговорить с ней о своем несчастье, он чувствовал себя плохо и сомневался в себе. Он напоминал себе о положительных чертах Мэй и решал сосредоточиться на них, а не на том смутном чувстве неудовлетворенности, которое преследовало его....

Олив и Оскар

После нескольких лет совместной жизни произошло нечто неожиданное. Врач сказал Оскару, что у него рак почки. Проходя пугающие этапы обследования и постановки диагноза, он на каждом шагу ощущал присутствие Олив рядом с собой. Как ни странно, он также чувствовал, что Олив рядом с ним нет. Он обнаружил, что после каждого приема у врача ему срочно нужно звонить своей сестре Бритт, чтобы сообщить о случившемся, о том, что сказал врач, и о дальнейших действиях. Каким-то образом разговор с Бритт помог ему почувствовать себя лучше, в отличие от разговора с Олив. Оскар понятия не имел, почему разговор с Бритт помог ему гораздо больше. Ему казалось, что Олив все делает правильно. Она постоянно заверяла его, что с ним все будет в порядке, и что все будет хорошо. Бритт, напротив, расплакалась, когда он сообщил ей свой диагноз. Во время их бесед она поделилась с ним своими чувствами и реалистично проанализировала комментарии доктора, обдумывая вместе с ним возможные варианты, как положительные, так и отрицательные. Она обратила внимание на тон голоса Оскара и спросила его, что он думает о различных изменениях. Когда после операции Оскар узнал, что у него нет рака и химиотерапия ему не понадобится, Бритт, а не его жена, была первой, кому он хотел сообщить об этом. Спустя несколько месяцев после перенесенного приступа рака Оскар все еще пребывал в замешательстве из-за своих чувств (потому что они не имели для него никакого смысла). Каким-то образом он почувствовал, что Олив подвела его, когда он нуждался в ней больше всего. Он чувствовал себя виноватым из-за этого, поскольку она была рядом с ним во время всех испытаний. "Что здесь происходит? Что пошло не так? Как я могу испытывать такие чувства к Олив, которая, я знаю, любит меня?" он часто задавался вопросом. Испытывая чувство вины и растерянности, Оскару потребовалось некоторое время, чтобы, наконец, попросить Олив сходить с ним на семейную консультацию.

Нет ничего обычного, чем оказаться замужем за человеком с ЭПД. Трудно поверить в собственное восприятие того, что в отношениях что-то не так. Вы знаете, что чего-то не хватает, но не уверены, чего именно. Возможно, вам нравится ваш супруг, но вы чувствуете себя далеким от него. Больше всего на свете вы хотите почувствовать что-то, чему не можете дать точного названия. Может казаться, что вы счастливы в браке, и во многих

отношениях так оно и есть. И все же вы чувствуете себя затерянными в океане.

Есть много возможных способов обнаружить, что вам нужно поговорить со своим партнером об ЭПД. Возможно, вы осознали, что эмоционально пренебрегали своим супругом. Возможно, вы подозреваете, что у вашего супруга есть ЭПД, и хотели бы поговорить с ним об этом. Возможно, вы поняли, что у вас обоих, скорее всего, есть ЭПД, и хотите обсудить этот вопрос со своим партнером. Какой бы ни была ваша ситуация, одно можно сказать определенно. Поскольку вы читаете это, ответственность за принятие мер ложится на ваши плечи. Вы единственный, кто осознает проблему, и поэтому вы должны быть тем, кто протянет руку помощи. Это может показаться несправедливым бременем, и я понимаю! Но на самом деле это не столько бремя, сколько возможность.

Теперь вы вооружены силой знания, и я помогу вам использовать эту силу, чтобы изменить ваши отношения. Я понимаю, какой груз вы сейчас несете, и с каким трепетом вы, возможно, относитесь к разговору со своим партнером на такую эмоционально сложную тему, как ЭПД. Поэтому я собираюсь дать вам как можно больше указаний и поддержки. Мы будем продвигаться шаг за шагом. Нашим первым шагом будет сделать вас сильными, уверенными в себе и готовыми справиться с этой задачей. Прежде чем вы поговорите со своим партнером, независимо от того, пытались ли вы уже поговорить со своим партнером о проблемах в отношениях или нет, может показаться особенно пугающим или рискованным поднимать эту тему, не зная, как отреагирует ваш партнер и добьетесь ли вы успеха.

Если в детстве вы сами были эмоционально обделены, каждая клеточка вашего существа может пытаться удержать вас от принятия мер. Возможно, ваш внутренний голос кричит: "Не создавай проблем!" или "Не причиняй ему вреда!"

Если ваш супруг вырос в среде ЭПД, вы, вероятно, уже давно получаете от него то же самое, прямо или косвенно. Эмоциональное пренебрежение заставляет каждого чувствовать, что неправильно говорить о сложных, болезненных или эмоциональных вещах. Эмоциональное пренебрежение заставляет вас бояться говорить правду из страха, что это может причинить боль другому человеку. Я видел многих, очень многих представителей ЭПД, которые отказывались говорить со своими партнерами о своих разочарованиях в отношениях, заявляя: "Я не хочу быть злым". Пожалуйста, знайте, что ничто не может быть дальше от истины. Быть честным со своим партнером - это не только ваша обязанность, но и самое большое проявление любви, которое вы можете для него сделать.

Когда вы говорите своему партнеру "ДА", это противоположно отказу. Напротив, это приглашение к сближению. Очень важно, чтобы вы неустанно придерживались этого факта и знали, что вы совершаете акт любви, говоря свою правду с состраданием и бросая вызов своему супругу. Вот несколько общих рекомендаций, которые следует держать в голове (а еще лучше - на

виду), когда вы будете читать оставшуюся часть Части 1 и начнете разговор со своим партнером. Помните об этих рекомендациях.

- Вы несете ответственность за то, чтобы постучаться в дверь к своему партнеру, но он должен ответить на этот запрос. Вы не можете контролировать результат.
- Эмоциональное пренебрежение происходит незаметно, и никто его не выбирает. Так что никто не виноват в этой проблеме.
- Ваш партнер не осознает, в чем дело, и не пытается намеренно отгораживаться от вас.
- В нормальных отношениях может быть и часто бывает продолжительная любовь. Со временем из-за ЭПД любовь становится все труднее разглядеть, но она все еще есть.
- Вполне возможно излечить ваши отношения от ЭПД, и шаг 1 - это осознание обоими партнерами этого.
- Обсуждать проблему в отношениях со своим партнером - это проявление любви и заботы. Настройтесь на правильный лад.
- Знайте, что вы делаете позитивный, исполненный любви шаг, когда говорите правду с состраданием. Даже если ваш супруг(а) в ответ занимает оборонительную позицию, чувствует критику или злится, не отказывайтесь от этого базового знания, поскольку оно вас поддержит.
- Управляйте своими ожиданиями. Важно не ожидать мгновенных результатов от одного разговора об ЭПД. Воспринимайте свой первый разговор как посев семян, которые, как мы надеемся, приживутся и во что-то перерастут. Со временем вам, вероятно, потребуется провести несколько бесед. Истинное понимание ЭПД обычно происходит на разных уровнях, постепенно. Терпение с вашей стороны будет ключевым элементом успеха.
- Осознавайте любой гнев или вину, которые вы можете испытывать по отношению к своему супругу, и следите за тем, чтобы они не затрагивались в разговоре. Если вы передадите своей партнерше хотя бы намек на гнев или вину за ее поведение, ей будет гораздо труднее принять или усвоить ваше сообщение или дать вам тот ответ, который вам нужен.
- Узнайте как можно больше об ЭПД, прежде чем рассказывать об этом своей партнерше. Это позволит вам говорить об этом со знанием дела и отвечать на любые вопросы, которые могут возникнуть у нее. Если вы сами выросли с некоторым количеством ЭПД, поработайте над своим собственным ЭПД как можно больше, прежде чем разговаривать со своим партнером.

Обсуждение любой сложной темы лучше всего проводить с некоторым тщательным планированием. Планирование дает множество преимуществ для повышения вероятности успешного обсуждения. В данном случае планирование означает целенаправленный выбор времени, места и метода для постановки важного вопроса или темы с высокими ставками. Чтобы принимать подобные решения, полезно хорошо знать своего партнера.

Защищается ли он? Чувствует ли он критику каждый раз, когда вы поднимаете проблему? Замыкается ли он в себе, когда возникает эмоциональная тема? Будет ли он подвержен риску “напороться на свой меч” или сразу же начнет винить себя и испытывать стыд за то, что не был идеальным партнером, за то, что подвел вас?

В целом, чем лучше вы сможете предсказать реакцию и чувства вашего партнера, тем лучше сможете спланировать свою беседу и тем большего успеха добьетесь. Исследование, посвященное упражнениям с визуализацией, показало, что, когда вы представляете, что делаете что-то, вы можете лучше выполнять это в реальной жизни (Сандерс и Садоски, 2008). Это работает как для спортсменов, хирургов, так и для публичных выступлений. Действительно, представляя себе какое-либо действие, вы готовитесь выполнить его хорошо. Итак, давайте теперь воспользуемся возможностями вашего мозга: сначала спланируйте беседу с партнером, а затем доведите ее до конца. Для начала уединитесь в комнате, где вас никто не потревожит. Закройте глаза и представьте, что вы сидите со своим партнером и разговариваете о чем-то важном. Представьте себе эту сцену как можно подробнее. Где вы? Какое сейчас время суток? В каком настроении ваш партнер? Теперь представьте, что вы говорите: “Я думаю, что я понял кое-что важное о наших отношениях. Можем ли мы поговорить об этом?” Теперь откройте глаза и задайте себе эти вопросы. Представьте, что вы чувствовали, когда говорили это своему партнеру? Как отреагировал ваш партнер? Была ли эта сцена лучшей из тех, что вы могли себе представить? Может ли быть место или время лучше, чем вы себе представляли? Если вы почувствовали сильную тревогу в связи с этим сценарием, будет полезно переосмысливать его снова и снова, пытаясь предугадать каждую реалистичную реакцию, которую вы могли бы получить, и любые аспекты обстановки, которые вы могли бы изменить, чтобы сделать ее лучше. Помните, что независимо от того, насколько хорошо вы организовали этот разговор, вы контролируете только свою половину его. Остальное зависит от вашего партнера.

Марсель и Мэй

Уже вечер, и Мэй с детьми нет дома. Марсель сидит один в темной гостиной. Закрыв глаза, он представляет, как везет Мэй домой после встречи выпускников ее 15-го класса в следующие выходные. Он представляет, как берет Мэй за руку в машине и говорит: “Мэй, я люблю вас. Ты это знаешь. Мне нужно поговорить с тобой кое о чем, что я недавно узнал, и это может объяснить, почему я продолжаю чувствовать, что в наших отношениях чего-то не хватает. - Не отрывая взгляда от дороги, Марсель, тем не менее, чувствует, как Мэй закатывает глаза. “Ты действительно снова поднимаешь эту тему, Марсель? Мы просто весело провели выходные. Зачем вам все портить?” Но Марсель подготовился, и это его не останавливает. “Прости, милая, я не пытаюсь ничего испортить. Я пытаюсь сблизить нас и сделать счастливее обоих. Не могла бы ты, пожалуйста, выслушать меня? Мэй молчит, и он знает, что она слушает. В этой сцене Марсель выбрал машину, когда они остались одни после приятных выходных, чтобы рассказать об

ЭПД Мэй. Он представил это вдумчиво, без упреков и с любовью. Он не замер и не сдался, когда Мэй резко ответила ему. Он был готов иотреагировал на недовольство Мэй с любящей настойчивостью. Теперь давайте вернемся к сцене. Теперь, завладев вниманием Мэй, он говорит: "Как я уже говорил, я часто чувствую, что что-то не так или чего-то не хватает, несмотря на то, что мы так сильно любим друг друга. Это так долго озадачивало меня. Но, кажется, я наконец-то понял, в чем проблема. И самое замечательное, что в этом нет вины ни одного из нас. И это можно исправить! Мы можем исправить это вместе, как только оба это поймем." К этому моменту Мэй, все еще молчащая, начинает ерзать на своем месте. Марсель знает, что она слушает, но чувствует себя очень уязвимой. "Я так рада, что ты слушаешь, Мэй. За это я люблю вас еще больше. Недавно я наткнулась на сайт, посвященный эмоциональному пренебрежению в детстве, и прочитала о том, как это может повлиять на брак. Это звучит в точности как у нас". Обратите внимание, что Марсель использует очень нежные слова. Он знает о страхе и уязвимости Мэй и подбадривает ее, когда она в этом нуждается. Марсель также вводит понятие ЭПД как объяснение того, что не так с их браком, а не с Мэй. Очень важно никогда не использовать ЭПД в качестве обвинения. ЭПД — это не ярлык, это дверь, ведущая к большей близости и счастью, и важно представить это своему партнеру именно таким образом, как это сделал Марсель в своем упражнении по визуализации. Как правило, лучше всего разговаривать со своим партнером в то время, когда вы оба в хорошем настроении и чувствуете себя как можно ближе друг другу. Возможно, вы опасаетесь, что обсуждение этой потенциально болезненной темы в то время, когда вы чувствуете себя счастливыми и связанными как пара, испортит приятное времяпрепровождение. И да, это возможно. Но это небольшая цена за то, чтобы максимально увеличить ваши шансы на хороший исход. В некоторых парах лучше всего предупредить своего партнера заранее. Назначив время для разговора о чем-то важном, вы можете помочь ему подготовиться к этому важному событию. Подумайте о темпераменте и личности вашего супруга, а также о характере вашего взаимодействия. Используйте упражнение на визуализацию, чтобы представить, как может развиваться каждая из возможностей. Затем примите наилучшее решение. Чего ожидать: элементы успешной беседы об ЭПД Для начала давайте обсудим, что вы хотите сказать своему партнеру, когда будете говорить с ним об ЭПД. Затем мы поговорим о том, как разбить ваши цели на части, чтобы убедиться, что они реалистичны и выполнимы. В конечном счете, вы надеетесь помочь своему партнеру осознать эти важные моменты:

- Что один из вас или вы оба росли, не осознавая своих эмоций (эмоциональное пренебрежение в детстве), и это создало целый каскад проблем для вашего будущего как пары.
- Что в ваших отношениях не хватает некоторых жизненно важных составляющих.
- Что в этом нет ничьей вины.
- Чтоб ЭПД - это проблема, которую можно решить.

- Что вы оба можете заполнить свои эмоциональные пробелы и "белые пятна", начав обращать внимание на свои собственные чувства и ценить их.
- Что недостающим эмоциональным навыкам можно научиться.
- Что вы любите его, что у вас могут быть более близкие, крепкие, приносящие больше пользы и обогащающие отношения, если вы, наконец, решите свои проблемы, и что это то, чего вы хотите. Ваша конечная цель - заставить вашего партнера узнать об ЭПД как можно больше, чтобы у вас было общее понимание того, что не так, общий словарный запас для обсуждения этого вопроса и общая цель. Это откроет вам двери для совместной работы, направленной на повышение вашей эмоциональной осведомленности, близости и взаимопонимания в паре. Возможно, вы помните, что я упоминала выше о важности управления своими ожиданиями перед разговором с партнером. Ваша цель при первом разговоре - не изменить все или повернуть за угол. Это нужно для того, чтобы заронить семя в сознание вашего партнера; это нужно для того, чтобы вызвать у него легкое любопытство, даже если это семя любопытства скрыто под защитной оболочкой. Приложите все усилия, чтобы не ожидать потрясающего результата от вашего первого разговора. Если ваш партнер прислушается, пусть даже ненадолго, значит, вы добились успеха. Если он услышит из ваших уст фразу "Эмоциональное пренебрежение в детстве", то это успех, потому что вы продвинулись на шаг дальше, чем были, когда начинали. Очень вероятно, что вам потребуется провести несколько бесед, поэтому в первом случае ваша цель - просто представить концепцию. Сделано. Успех. В последующих беседах вы будете продвигаться вперед, шаг за шагом. После того как вы ознакомите собеседника с концепцией, ваша следующая цель - побудить его прочитать что-нибудь об ЭПД. Ваш партнер может лучше усвоить прочитанное, поскольку, когда мы читаем, наши защитные силы естественным образом снижаются. Что вам следует попросить своего партнера прочитать? Вот несколько советов, и только вы можете решить, что порекомендовать, поскольку хорошо знаете своего партнера. Я предлагаю вам ознакомиться с EmotionalNeglect.com и во время чтения представить себя на месте своего партнера. Видит ли он себя в какой-нибудь из статей или описаний ЭПД? Если да, отправьте ему ссылку на это. Конечная цель - убедить его пройти анкетирование по эмоциональному пренебрежению.

Что делать, если у вас обоих есть ЭПД

Как мы знаем, если вы оказались в такой ситуации, то перед вами стоят две проблемы: во-первых, вам нужно преодолеть огромную пропасть. И, во-вторых, у вас есть свой собственный ЭПД. Я знаю, что эта задача может показаться вам невероятно сложной и в какой-то степени пугающей, но я уверяю вас, что она того стоит. На самом деле у вас есть некоторые преимущества по сравнению с ситуацией Марселя. В отличие от Мэй, ваш партнер, вероятно, не стучал вам в стену, и поэтому он, вероятно, чувствует себя менее отвергнутым и, возможно, менее уязвимым в отношениях. Кроме того, вы не пытаетесь сказать своему партнеру, что у

него есть ЭПД. Вы пытаетесь сказать ему, что у вас обоих это есть. Ваше послание таково: "Мы оба жили с этим вместе. Мы оба являемся проблемой. Мы оба должны исправиться, а затем наладить наши отношения". Такие формулировки, поскольку в них участвуете вы оба, а не только он, с меньшей вероятностью вызовут чувство вины и с меньшей вероятностью заставят вашего партнера защищаться. Помните Оскара и Олив, супружескую пару, состоящую из двух человек? После операции Оскар, осознав, что чувствует глубокую поддержку со стороны своей сестры, которой не было у Олив, погуглил различные вопросы об отношениях и нашел термин "эмоциональная близость". Чем больше он читал, тем больше понимал, что им с Олив не хватает эмоциональной связи и эмоциональных навыков. Он начал разрабатывать план решения этой проблемы. Оскар и Оливия предприняли шаг, который был для них крайне нехарактерен. Он пригласил Оливию поехать на выходные на четыре дня, чтобы отпраздновать их двадцатилетие. Сначала Оливия, казалось, удивилась и отнеслась к этой идее немного негативно. Но Оскар рассказал Оливии о прекрасных солнечных пляжах и теннисных кортах, и она согласилась поехать. В выходные, вдали от стресса повседневной жизни, Оскар и Оливия вместе отдыхали. Пропасть между ними оставалась, но они оба наслаждались чувством товарищества, которое всегда было их самой сильной связью. После двух дней отдыха Оскар, приложив немало усилий, собрался с духом. Когда они сидели на пляже, ковыряя пальцами ног песок, Оскар сказал: "Олив, можно задать вам вопрос? Я заметил, что мы проводим вместе не так много времени, как раньше. По выходным мы обычно проводили время вместе, но в течение последнего года или около того ты строила планы со своими друзьями. Это, конечно, прекрасно, но иногда я беспокоюсь, что мы слишком отдаляемся друг от друга". Обратите внимание, что Оскар выбрал идеальный момент и не сказал ничего, что могло бы заставить Оливию занять оборонительную позицию. Он часто говорил "мы" и был осторожен, чтобы не выдвигать обвинений. Он уже предвидел, что Оливия даст ответ, который вы сейчас прочтете, и он готов к этому. "Не говори глупостей", - ответила Оливия. "Я провожу время со своими друзьями, потому что ты обычно работаешь в подвале над проектом. Меня это устраивает. Все хорошо. Куда бы ты хотела пойти пообедать?" Здесь Оливия дала классический ответ ЭПД. Она сосредоточилась на действии, а не на чувствах, она не обратила внимания на беспокойство Оскара, а просто проигнорировала его, а затем попыталась сменить тему. "Да, я думаю, все в порядке. Я просто скучаю по вам, вот и все. Ты скучаешь по времени, проведенному со мной?" - Ну, конечно, хочу, но, похоже, ты сильно переживаешь из-за работы и вам нужно немного побыть одной, поэтому я стараюсь дать вам это время, - ответила Олив с легким раздражением в голосе, о котором она совершенно не подозревала. - О, интересно, что ты так думаешь. На самом деле я больше не испытываю особого стресса из-за работы. Но я понимаю, что ты можешь так думать. Недавно я прочитал кое-что, в чем объясняется, как пары могут отдаляться друг от друга и неправильно понимать друг друга с течением времени. Я знаю, что тоже во многом не понимаю вас. Не могла бы ты взглянуть на

книгу в качестве одолжения?" "Хорошо, но только если ты пообещаешь, что мы можем прекратить обсуждать это прямо сейчас", - ответила Олив. "И ты все еще не ответил на мой вопрос о том, что у нас будет на обед".

Из этого разговора вы можете понять, что горы не были сдвинуты, и никаких великих прозрений не произошло. Тем не менее, это был оглушительный успех. В ходе этого краткого разговора Оскар высказал Олив мысль о том, что что-то может быть не так и что у него, возможно, есть какие-то ответы. И Олив согласилась немного почитать (Оскар с таким же успехом мог бы использовать статью об ЭПД, и для кого-то это могло бы сработать лучше, поскольку она значительно короче и требует меньше усилий, чем книга). В этом выступлении Оскар не использовал фразу "Эмоциональное пренебрежение в детстве" или ЭПД. Это потому, что он не думал, что Оливия будет отождествлять себя со словами "Эмоциональное пренебрежение". Если ваш супруг(а) когда-либо рассказывал вам какие-либо истории из детства, связанные с понятием "ЭПД", возможно, ему или ей действительно знаком термин "ЭПД". В этом случае, возможно, будет хорошей идеей использовать это выражение в первом разговоре. У кого-то этот термин вызывает интерес; у других, которые менее осведомлены о том, чего они не получили в детстве, он может вызвать отвращение. Даже без использования этого термина, просто благодаря этому разговору Оскар заронил здоровое зерно в свои отношения с Олив, которые со временем могут перерасти в настоящее взаимопонимание между ними. На самом деле, опираясь на этот первый разговор, Оскар смог в конечном итоге привести Олив к дверям моего терапевтического кабинета. Мы подробнее поговорим об этом позже. Что делать, если Вы не можете достучаться до своего партнера, если у вашего партнера серьезные проблемы, если в ваших отношениях присутствует крайняя степень раздражения (особенно если оно накапливалось с течением времени). Если между вами огромная дистанция, достучаться до вашего партнера может быть практически невозможно. Вам может казаться, что вы немного продвинулись вперед, как это сделал Оскар выше, но при следующей попытке вы будете сбиты с толку. Это может разочаровать партнера, который искренне старается улучшить отношения. Когда вы оказываетесь в такой ситуации, важно найти баланс между попытками достучаться до своего супруга и заботой о своих собственных потребностях. Помните, что для этого процесса не существует единой формулы. Каждая пара индивидуальна, и поэтому каждый процесс индивидуален. Важно обращать внимание на свои чувства, когда вы пытаетесь что-то сделать. Ничего страшного, если это сложно, и ничего страшного, если это причиняет боль в разных точках. Но если вы чувствуете, что это выводит вас из себя, тогда обратите на это внимание и сделайте перерыв. Если это будет продолжаться, то в какой-то момент у вас может не остаться другого выбора, кроме как сдаться. Я хочу быть уверенной, что вы не станете жертвовать своим эмоциональным здоровьем, постоянно стуча в глухую стену. Если вы выросли с ЭПД, это может воссоздать эмоциональное пренебрежение, с которым вы росли, и вернуть ваше ощущение своей незначительности, закрытости и ненужности. Если это происходит с вами, очень важно осознавать, что происходит внутри вас

и почему, и быть уверенным, что вы не позволите этому зайти слишком далеко. Я видела, как люди, оказавшиеся в подобной ситуации, успешно справлялись с этим двумя разными способами. Я также видела, как некоторые люди справляются с этим третьим способом, который гораздо менее успешен. В этом списке мы начнем с варианта, который я рекомендую меньше всего.

3 Варианта, как справиться с вашим недоступным партнером

1. Сдаться, уйти и успокоиться. Если вы сами включили ЭПД, это, скорее всего, будет вашей привычкой. Возвращаясь к режиму ЭПД и живя в своих собственных обособленных мирах, вы можете чувствовать себя в безопасности, комфортно и, безусловно, легко. Проблема в том, что на самом деле это не работает. Как только вы встанете на путь осознания силы и разрушений, причиняемых ЭПД, как вашим собственным, так и вашего партнера, вы уже не сможете вернуться назад. Это все равно, что пытаться "провернуть фарш назад". Возможно, какое-то время вы сможете продолжать в том же духе, но в какой-то момент вам придется принимать какие-то решения.

2. Сосредоточьтесь на себе и на исцелении своих собственных проблем. Отказаться от попыток связаться со своим партнером - не обязательно плохая идея. Иногда необходимо сохранить собственное здоровье, как эмоциональное, так и физическое, и отказ от этого - ваш единственный выбор. Но вы можете отказаться от попыток связаться со своим партнером, не отказываясь от себя или даже от своих отношений. Вы можете продолжать свою работу: совершенствовать себя, устранять свои пробелы, осваивать навыки, связанные с эмоциями, которые вы упустили, и открываться, чтобы впускать людей. Обратитесь к психотерапевту, который поможет вам и поддержит вас, и расскажите своему психотерапевту о ценностях вашего партнера. Не скрывайте ничего из этого от своего партнера, но и не выставляйте это напоказ. Просто спокойно, с честью "вылечите" себя. Велика вероятность того, что ваши изменения выведут вашего партнера из равновесия, и это его взбудоражит. Он начнет чувствовать, что каким-то образом теряет вас, и это может сделать его более открытым для того, чтобы изменить себя.

3. Ультиматум. Это действенный вариант, требующий много сил. Это также самый сложный вариант для большинства людей с ЭПД. Те, у кого есть ЭПД, склонны считать, что ультиматумы - это подло и неправильно. Но это не так. Ультиматум, когда он реален, - это способ постоять за себя, защитить себя, заявить о своей ценности и бросить вызов своему партнеру одновременно. Если вы достигнете точки, когда почувствуете себя достаточно сильным, и вы достигнете конечной точки, когда перестанете терпеть стену вашего партнера, это может быть хорошим выбором для вас. Скажите своему партнеру, что ему нужно обратиться к семейному психотерапевту вместе с вами, чтобы сохранить отношения. Скажите ему, что вы больше не можете продолжать так жить. Однако никогда не ставьте

ультиматум, пока не будете готовы довести его до конца, каким бы образом это ни происходило. Но, будьте уверены, я видела, что этот вариант успешно работает у многих.

В том, чтобы смотреть в лицо потенциальному концу, есть что-то такое, что может побудить людей противостоять своим жизненным страхам. Для многих, кто бьется о стену, разделяющую их с партнером, используется некоторая комбинация из этих трех вариантов. Вы можете годами следовать варианту 1, используя отрицание, чтобы справиться с ситуацией. Затем вы можете начать по-настоящему работать над собой, расти и становиться сильнее, заполняя свои собственные слепые зоны и эмоциональные пробелы (особенно если у вас тоже есть ЭПД). По мере того как вы будете становиться сильнее, вы, возможно, обнаружите, что приближаетесь к Ультиматуму.

Это совершенно естественное развитие, и в этом есть одна замечательная особенность. Тот факт, что это развитие, означает, что вы прогрессируете. Так что, если это вы, поздравляю. Вы растете, меняетесь и двигаетесь вперед в своей жизни. Если это приводит вас к болезненной точке, то часто это естественный результат роста. И теперь, когда вы стали сильнее, я верю, что вы сможете справиться с этим.

Глава 5 КАК ВОССТАНОВИТЬ ВАШИ ЭПД ОТНОШЕНИЯ

"Когда вы делитесь своими чувствами по поводу чего-либо, не обращайтесь внимания на факты и детали и переходите прямо к тому, что важно".

Если бы вы провели опрос среди всех своих знакомых, задав им следующий вопрос: "Что является самым важным компонентом успешных долгосрочных, преданных отношений?", я предполагаю, что подавляющее большинство ответов касались бы любви, дружеских отношений или химии. Конечно, все эти факторы важны. Но, как я убедилась за долгие годы работы семейным психотерапевтом, еще один фактор редко осознается, но он даже более важен, чем эти три. Это навыки! Да, навыки! Почему восклицательные знаки? Потому что мне не терпится рассказать вам о навыках. Я видела, как навыки разжигают любовь, создают дружеские отношения, способствуют развитию и поддержанию взаимопонимания. Я видела, как навыки углубляют отношения и спасают браки. А теперь самое лучшее и удивительное в навыках. Барабанная дробь, пожалуйста... НАВЫКИ МОЖНО ОСВОИТЬ! Это правда. В отличие от любви, дружеских отношений или химии, им можно научиться. "Почему я до сих пор их не выучил?" - возможно, это ваш обычный способ обвинить себя прямо сейчас, и я хотела бы предложить вам вполне реальный ответ. Вы выросли в семье, где не было достаточного количества этих навыков, поэтому пропустили курс эмоциональной подготовки, который должны были пройти в детстве. Важно перестать сомневаться и винить себя и обратить свое внимание на будущее. Для вас еще не слишком поздно. И мы собираемся их изучить. Но прежде чем мы поговорим о конкретных навыках и о том, как их развить, позвольте мне напомнить вам о требованиях к здоровым отношениям, о

которых мы говорили в главе 3. Все упражнения по развитию навыков, о которых мы рассказываем в этой главе, будут способствовать развитию ваших способностей во всех четырех ключевых категориях.

- Самопознание - это то, насколько хорошо вы знаете себя во всех областях и на всех уровнях.
- Эмоциональная осведомленность предполагает вашу готовность и способность замечать свои собственные чувства и чувства вашего партнера.
- Эмоциональные навыки предполагают умение правильно читать, понимать свои собственные чувства и чувства вашего партнера и реагировать на них.
- Коммуникативные навыки - это ваша способность выражать свои эмоции и эмоциональные потребности так, чтобы ваш партнер мог их воспринять, а также слушать и понимать то, что говорит вам ваш партнер.

Теперь давайте перейдем к самим упражнениям. Эти навыки можно комбинировать, потому что в некоторых из них вы, вероятно, уже разбираетесь лучше, чем в других, в зависимости от того, какие именно слабые места есть у вас и вашего партнера. Рассмотрите это как набор возможностей и выберите те, которые кажутся вам наиболее полезными. Однако имейте в виду, что я расположила их в таком порядке, чтобы они дополняли друг друга, поэтому, как правило, лучше начинать с более ранних и переходить к более поздним.

Упражнения по установлению связей повышают уровень вашего самопознания

Единственный лучший способ повысить уровень вашего самопознания - это научиться практиковать осознанность. Осознанность предполагает, что вы сохраняете присутствие духа в данный момент и осознаете, что происходит в вашем теле. Что вы делаете в данный момент? Что вы чувствуете прямо сейчас? Почему вы делаете это в данный момент? Почему вы чувствуете это прямо сейчас? Осознанность не является естественной для большинства из нас, особенно если мы выросли в условиях эмоционального пренебрежения. Частью ЭПД является чрезмерная сосредоточенность на внешнем мире. Что делают другие люди прямо сейчас? О чем думают другие люди? И почему? Это внешнее осознание забирает большую часть вашей умственной энергии и уводит вас от того, что действительно важно: от вас самих. Лучший способ научиться быть более осознанным - это пройти курс медитации. Совместные занятия в паре - отличный способ научиться чему-то новому и сблизиться. Это можно сделать онлайн или лично. Прослушивание DVD- или mp3-дисков с направленной медитацией дает возможность медитировать на тему, которая больше всего соответствует вашим потребностям. Смотрите раздел "Ресурсы" в конце этой книги, где вы найдете мои рекомендации по медитации с гидом в режиме онлайн.

Упражнение "Углуби свое самопознание"

Обязательно начинай именно с этого упражнения, потому что, как я упоминала в главе 3, хорошее знание себя - это единственный способ

правильно представлять себя, чтобы ваш партнер мог реагировать на вас по-настоящему.

Я рекомендую вам и вашему партнеру заполнить таблицу самопознания. Затем продолжайте добавлять дополнительные пункты. В течение месяца обращайтесь внимание на все эти вопросы в течение дня и добавляйте все, что приходит вам в голову, как по большому, так и по мелкому поводу. Через месяц поменяйтесь с партнером своими списками. Каждый из вас просматривает анкету другого и добавляет свои замечания, которые ваш партнер пропустил. Затем выделите те ответы вашего партнера, которые вас удивили. После этого проведите обсуждение.

Анкета для самопознания

1. Чего вы хотите?
2. Чем вы увлечены?
3. Что вам нравится, а что нет и почему?
4. Кто вам нравится, а кто не нравится и почему?
5. Каковы ваши сильные и слабые стороны?
6. Какими прилагательными вы бы описали себя?
7. Как вас воспринимают окружающие?
8. Какие виды деятельности доставляют вам наибольшее удовольствие?

Упражнение "Я чувствую"

Запишите, сколько раз в день вы говорите "Я чувствую". Этот лист, побуждает вас и вашего партнера чаще использовать слова "Я чувствую". Это важно, потому что эти слова обладают огромной силой. Вы можете часами отстаивать свою точку зрения и ничего не добьетесь, кроме взаимного разочарования. Но, делаясь своими чувствами по поводу чего-либо, вы отбрасываете факты и детали и переходите прямо к тому, что важно. Используйте этот лист, чтобы подсчитать, сколько раз в день вы начинаете фразу со слов "Я чувствую". Необязательно, чтобы это касалось только вашего супруга, но, конечно, не забудьте как можно чаще упоминать своего супруга. Стремитесь увеличить свои показатели.

Сказав "Я чувствую", Поменяйте лист бумаги - Упражнение "Что чувствует мой партнер".

Приложите особые усилия, чтобы обращать внимание на то, что чувствует ваш партнер в течение дня. В этом упражнении эмоциональная осознанность сочетается с осознанностью партнера. Вначале не думайте, что вы должны быть правы, поскольку никто никогда не гарантирует, что будет прав в том, что чувствует другой человек. Внимание: Будьте осторожны с этим упражнением, так как им можно легко злоупотребить, перейдя черту и превратив его в "чтение мыслей". "Чтение мыслей" - опасный и скользкий путь, на который вступают многие пары. Обращать

внимание на чувства вашего партнера - это способ сделать вас более внимательными к эмоциям друг друга. Это не предназначено для использования в качестве замены общения. Помните, что каждый из вас несет ответственность за то, чтобы выразить свои чувства словами по отношению к другому. Попытка представить, что чувствует ваш партнер, повысит вашу эмоциональную настроенность как супружеской пары. Цель состоит в том, чтобы научиться лучше понимать язык тела и мимику вашего супруга, чтобы вы могли лучше реагировать. А чтобы стать лучше, полезно обсудить свои ощущения с партнером. Хотя простое проявление внимания и расспросы чрезвычайно полезны, может оказаться полезным, если вы оба будете использовать рабочий лист для записи своих "показаний" в течение дня, а вечером сравните их.

* Записывайте, что, по вашему мнению, чувствует ваш партнер 3 раза в день (утром, днём и вечером) в течение недели.

Реагируйте на чувства вашего партнера

Когда вы начинаете замечать прогресс, в том что стали лучше осознавать себя и замечаете чувства своего партнера, возможно, пришло время начать пытаться реагировать на его чувства в тот момент, когда вы их наблюдаете. Это может включать в себя такие реакции, как: "У вас раздраженный вид". Ты расстроена из-за того, что я только что сказал? Это задело твои чувства? Ты, кажется, сейчас расслаблена. Мне показалось, вам это не понравилось. Я вижу, как ты напряжена. Я знаю, это было грустно, не так ли? Ты выглядишь так, словно вам сейчас нужны крепкие объятия. Могу я вам их предложить? Обратите внимание на реакцию вашего партнера. Когда вы сделаете это правильно, вы достигнете эмоциональной гармонии, а это значит, что вы почувствуете связь со своим партнером. Если вы ошибетесь, то получите полезную обратную связь и исправленную информацию, которые помогут вам отточить свои навыки работы с эмоциями. Более чуткое отношение к чувствам вашего партнера также сделает ваше общение с ним более комфортным на эмоциональном уровне. Это важный элемент эмоциональной близости.

Общение по расписанию

Это упражнение кажется очень простым, но для семейных пар с ЭПД оно может оказаться непростой задачей. Каждый день выделяйте определенное время для совместных бесед. Используйте свое собственное мнение, чтобы вместе со своим партнером определить продолжительность каждого из них. Возможно, вы захотите начать с малого и по мере продвижения вперед попытаться увеличить продолжительность беседы.

Я часто даю это упражнение супружеским парам с ЭПД в качестве "домашнего задания" в рамках семейной терапии. Оно отлично подходит для пар, которые отдалились друг от друга или просто недостаточно общаются. Есть несколько отличных способов развить это упражнение, чтобы добиться еще большего. Один из способов развить запланированное общение - это попрактиковаться в использовании фразы "Я чувствую" во

время него. Другой способ - обсудить ваши "Что чувствует мой партнер" на листах, чтобы получить обратную связь друг от друга.

Еще один способ - попрактиковаться в технике вертикального опроса. Вкратце, это упражнение включает в себя задавание вашему партнеру вопросов во время разговора, которые требуют, чтобы он погрузился в себя и задумался о своих собственных чувствах и мотивах. Например, "Что ты сейчас чувствуешь?" "Что ты подумал, когда это произошло?" "Почему ты сказал это именно так?" Это вопросы, которые требуют от вашего партнера сосредоточиться на себе, а не излагать "факты". Самое полезное, что вы можете сделать, чтобы научиться лучше справляться с конфликтами в ваших отношениях (и в целом), - это овладеть навыками самоутверждения.

Самоутверждение гораздо сложнее, чем думает большинство людей. На самом деле оно использует три основные группы навыков одновременно. Это умение управлять своим гневом, подбирать слова для выражения своих чувств и выражать их так, чтобы их мог понять другой человек. Есть несколько отличных книг по самоутверждению. В некоторых общественных образовательных центрах также проводятся занятия по самоутверждению, и многие психотерапевты могут их проводить. Смотрите раздел "Ресурсы" в конце этой книги, где я предлагаю книги, которые могут научить вас навыкам самоутверждения.

Истина с состраданием — 4 шага

Истина с состраданием - это именно то, на что это похоже: говорить свою правду партнеру, но с пониманием того, что он почувствует, когда услышит ее. Когда у вас есть ЭПД, легко поверить, что вам не следует делиться ничем, что может причинить боль вашему партнеру. Но вера в это - верный путь к катастрофе. Ваша задача - не только побуждать партнера к росту, но и быть честным таким образом, чтобы улучшить ваше эмоциональное понимание друг друга. Единственный способ добиться этого - быть готовым сказать то, что может причинить боль. Вот 4 шага, как сказать свою правду с состраданием.

1. Сделайте паузу и подготовьтесь. Найдите время, чтобы подумать. Ваша правда должна быть выражена вдумчиво и осторожно, а это требует времени.
2. Определите свои чувства. Важно знать, какие чувства вы испытываете по поводу своей правды, чтобы вы могли рассказать об этом своему партнеру, а также взять на себя ответственность за это. Вы сердитесь? Встревожены? Испытываете стресс?
3. Облеките свое сообщение в слова. Примите во внимание ожидаемые чувства и реакцию вашего партнера. Убедитесь, что ваши слова продуманны и тактичны, но в то же время достаточно ясны, чтобы выразить ваше послание.
4. Выберите время и место. Где и когда ваш партнер с наибольшей вероятностью будет готов выслушать то, что вы хотите сказать?

Упражнение "Повтори, прежде чем заговорить"

Это упражнение отлично подходит для того, чтобы улучшить умение супругов слушать и понимать друг друга в целом, особенно когда в разговоре присутствует какой-то элемент гнева или конфликта. Это помогает убедиться, что каждый из вас слышит и понимает другого (что не то же самое, что согласиться), прежде чем отвечать.

1. Говорит только один человек, а другой молча слушает. Когда первый заканчивает говорить, он говорит: "Я закончил".
2. Затем собеседник высказывает то, что он услышал и понял из этих слов, и повторяет это до тех пор, пока не поймет правильно.
3. Только когда у него все получится, он может произнести свой собственный ответ, закончив словами "Я закончил".
4. Затем другой партнер повторяет то, что он слышал, до тех пор, пока все не получится правильно.
5. "Намыльте", "прополощите", повторяйте, пока каждый из вас не выразит свои мысли полностью. Если вы оба все еще расстроены, сделайте перерыв. Дайте этому немного отстояться и вернитесь к этому упражнению позже.

К тому времени, когда Олив и Оскар пришли ко мне в офис, их отношения из крайне разобщенных превратились в крайне противоречивые, сопровождающиеся периодическими стычками. Это произошло потому, что Оскар начал высказывать Олив, что в их отношениях чего-то не хватает. Он попросил ее почитать что-нибудь об ЭПД, и она неохотно признала, что, возможно, есть что-то, что они могли бы сделать, чтобы улучшить свой брак. На самом деле столкновения были результатом роста. Это произошло потому, что осознание того, что они прожили все эти годы, не подозревая об эмоциях друг друга (и своих собственных), взбудоражило каждого из них, и каждый в отдельности начал испытывать больше чувств. Они оба почувствовали некоторую долю гнева, который десятилетиями прятали глубоко под землю. Они оба были немного напуганы тем, что все это значит и к чему это может привести.

Я сразу увидела, насколько Оскар и Оливия не в состоянии справиться со своими эмоциями, поэтому я начала с того, что попросила каждого из них отследить свои эмоции. В течение нескольких недель мы проводили то, что я называю тренингом эмоций. Каждый из них принес свои записи за неделю (которые поначалу были довольно скудными) и поделился ими. Это заставило их обоих больше заглянуть внутрь себя и обратить внимание на то, что они чувствовали.

Как я упоминала выше, на нашем первом занятии мне стало ясно, насколько плохо Оскар знал Олив и насколько Олив не подозревала о гневе Оскара на нее. После того, как они разобрались в своих чувствах и у них стало лучше получаться, я дала им новое домашнее задание. Я раздал каждому из них по экземпляру листа "Что чувствует мой партнер" и попросила записывать свои наблюдения в течение одной недели. Я

посоветовал им не обсуждать свои записи дома и принести свои листы обратно на следующей неделе.

В течение нескольких недель мы проводили наши встречи, просматривая эти листы. Я помогла им объяснить друг другу, когда наблюдения были правильными, а когда нет. Это упражнение помогло каждому из них начать более четко видеть эмоции другого, а также подняло некоторые из многих проблем и конфликтов, которые не обсуждались открыто во время их брака. (Именно так я услышала историю с кофейником, о которой рассказывал ранее.)

Наряду с просмотром листков "Что чувствует мой партнер", мы также начали работать над многими давними проблемами. Когда я почувствовал, что они готовы, я попросил их начать "запланированное общение". Они договорились каждый вечер ужинать вместе без телевизора и вместо этого разговаривать. В результате они стали чаще делиться впечатлениями за день и чувствовать себя ближе. Они также стали больше говорить о конфликтах и вступать в споры, что вызывало у них чувство неловкости.

Понимая, что им необходимы определенные навыки для управления конфликтами, я попросил их прочитать книги, посвященные навыкам самоутверждения. Мы говорили о правде с состраданием и о том, как важно делиться друг с другом болезненными чувствами и правдой. В конце концов Оскар смог рассказать Олив, что он чувствовал, когда проходил курс лечения от рака, и теперь Олив научилась прислушиваться к его ощущениям и понимать, что пошло не так.

В свою очередь, Олив смогла рассказать Оскару о том, что она переживала в течение многих лет из-за его отказа 15 лет назад завести третьего ребенка. Оскар признал, что в то время у него не было желания внимательно прислушиваться к чувствам и потребностям Олив. И поскольку он сделал это сейчас, спустя 15 лет, то, хотите верьте, хотите нет, но было еще не слишком поздно помочь Олив залечить прошлую рану.

В своем кабинете я сидела с ними, наблюдая, как они плакали, а иногда и смеялись, и, наконец, откровенно рассказали друг другу о своих чувствах. Некоторые занятия были наполнены болезненными чувствами, и я поздравил их с тем, что они выдержали их, перенесли конфликт и гнев и остались при своем мнении. Я объяснила, что этот процесс был высшей формой любви и преданности. В конце концов, когда они поделились друг с другом своими искренними чувствами, они поняли, насколько это было правдой.

Олив и Оскар закончили терапию совсем не так, как начинали. Их ранее пустые отношения больше не были пустотой. Теперь это было наполнено всевозможными красками, богатством и связью. Наконец-то они узнали себя. И, наконец, они узнали друг друга.

Пожалуйста, обратите внимание, что это описание моей работы с Олив и Оскаром несколько урезано и упорядочено. Процесс занял два полных года напряженной работы. Олив и Оскар оба были очень преданы лечению, и

оба быстро поняли и полностью приняли принципы ЭПД. Несмотря на это, в работе было много обходных путей и препятствий на пути к преодолению их естественных систем, используемых по умолчанию. Мне приходилось заставлять каждого из них делать противоположное тому, чему их учили в детстве. Им приходилось бороться со своими внутренними инстинктами, а это очень трудно. К счастью, несмотря на то, что я знаю, как это трудно, я видела, как сотни людей успешно проходили этот процесс, как в одиночку, так и вместе. И я также знаю, что если все эти люди могут это сделать, то и вы сможете.

Как и на ваш брак, ЭПД влияет на многие другие сферы вашей жизни. Теперь мы готовы читать дальше и узнать, как вести себя со своими родителями, создателями вашего ЭПД.

ЧАСТЬ 2 ВАШИ ЭПД РОДИТЕЛИ

Глава 6 СЕМЬЯ, В КОТОРОЙ ВСЕ ВЗРОСЛЫЕ ПРЕНЕБРЕГАЮТ своими ЧУВСТВАМИ: 3 ПОРТРЕТА

Родители, которые действуют из лучших побуждений, но сами были эмоционально пренебрегаемы в детстве.

Оскар Вспоминает 15 лет из жизни Оскара и Олив (задолго до того, как я с ними познакомилась). Двое их маленьких детей сидят на заднем сиденье. Они едут в дом детства Оскара, чтобы провести день с его родителями. Поскольку у обоих есть ЭПД, ни один из них не осознает того рассеянного чувства пустоты, которое они испытывают в ожидании предстоящего семейного сбора. Подъезжая к дому, они обмениваются приветствиями и признаниями в том, что не виделись больше месяца. "Боже мой, дети, а вы уже выросли!" Воскликает мать Оскара. Позже, сидя в гостиной, пока дети бегают по дому, отец Оскара время от времени читает газету, в то время как его мать беседует с посетителями. Перекрикивая несколько громкую трансляцию футбольного матча по телевизору, мама Оскара расспрашивает их о поездке, о погоде в последнее время и о том, как проходит учебный год у детей. Когда разговор затягивается, Оскар достает свой телефон и начинает периодически в нем копошиться. Они переходят к теме здоровья давних соседей родителей Оскара, а затем обсуждают высокое кровяное давление отца Оскара.

Прошел час, и Олив подавила зевету. Чувствуя потребность в каком-нибудь занятии и развлечении, она говорит матери Оскара: "Я, пожалуй, пойду посмотрю, как там дети. Не хочешь пойти со мной?" Вместе они спускаются в подвал, и Олив с облегчением видит, что дети ставят постановку "Ромео и Джульетты". Наблюдая за детьми и смеясь вместе с ними, Олив начинает чувствовать, что возвращается к жизни, избавляясь от мрачного чувства скуки, которое она начала испытывать наверху.

Тем временем Оскар сидит со своим отцом в гостиной. Один читает газету, другой смотрит футбольный матч по телевизору. Время от времени они обмениваются парой слов об игре. Взглянув на часы, Оскар испытывает

чувство рассеянности и опустошенности. Не потрудившись подавить зевоту, он думает: "О боже, мы здесь всего 73 минуты. Как я переживу этот день?" В этот самый момент отец Оскара громко спрашивает: "Почему они прыгали?! Это был глупый поступок!" Слегка удивленный, Оскар раздраженно огрызается: "В этом есть смысл, папа. Почему ты всегда ставишь под сомнение решения тренера?"

Несколько секунд спустя Оскар испытывает угрызения совести. "Я такой придурок", - думает он. "Мне так повезло, что я здесь, с мамой и папой. Они такие хорошие люди. Что со мной не так?" В тот вечер, возвращаясь домой, Оскар и Оливия оба чувствовали себя немного неуютно в машине, испытывая смесь противоречивых эмоций, которые они не осознавали: любовь к родителям Оскара, облегчение от того, что визит закончился, и чувство вины из-за этого облегчения. И в основе всех этих чувств лежит та рассеянная пустота, которую они всегда ощущают, когда навещают родителей Оскара.

Родители Оскара настроены благожелательно. Они добрые, гостеприимные и, как правило, любящие. Но разговор, который на первый взгляд может показаться совершенно нормальным, на самом деле несколько бессмысленный.

Как однажды сказала одна из моих клиенток по поводу отсутствия содержательности в своих беседах со своими родителями, которые действовали из лучших побуждений, но сами были эмоционально пренебрегаемы в детстве, "Этого просто нет".

Вдобавок к отсутствию смысла, отец Оскара лишь частично обращает на это внимание, и, что неудивительно, в конечном итоге Оскар тоже. (Для взрослых детей естественно и в некотором смысле автоматически подражать поведению своих родителей, особенно если они выросли с этим).

Иногда ЭПД легче всего распознать по ощущению скуки. Оскар и Оливия оба испытывают скрытое чувство скуки в течение всего дня. Это чувство является результатом отсутствия эмоций и эмоциональной связи в семье. Общение кажется скучным, а время тянется медленно. Забавы детей создают желанный оазис красок и активности, которого в противном случае не хватало бы.

Обратите внимание, что и Оскар, и Оливия по дороге в родительский дом испытывали неявное чувство пустоты. Это неприятное чувство было предвестником того, что их эмоциональное "я", отгороженное стеной, знало о приближении этого события. Если бы они только знали, что нужно обращать внимание на свои чувства, их мозг и тело пытались бы предупредить их о разочаровании и пустоте, которые они вот-вот испытают. У Оскара пустота сменялась раздражением и досадой в течение дня. Почему Оскар раздражен? Почему он набросился на своего благонамеренного отца из-за игры? Отчасти скука и раздражение Оскара связаны с его неосознанным разочарованием из-за того, что он всю жизнь испытывал неудовлетворенные эмоциональные потребности.

Оскар этого не знает, но он десятилетиями копил обиду и гнев, потому что его родители редко замечали, одобряли или реагировали на какие-либо его чувства или эмоциональные потребности. Как вы увидите, для Оскара это будет и подтверждением, и освобождением, когда он, наконец, осознает, что он упустил в своей жизни и почему. И когда он решит поговорить со своими родителями об ЭПД, это навсегда изменит его отношения с ними.

Родитель, испытывающий трудности

Олив

Олив выросла в Квинсе, штат Нью-Йорк, и была старшей из троих детей. Ее родители развелись, когда ей было восемь лет, и после этого ее отец, алкоголик, стал играть второстепенную роль в их жизни. Олив иногда виделась с ним по субботам, но, как правило, на него нельзя было положиться, и он не общался ни с семьей, ни с детьми на постоянной основе.

В те годы матери Олив было нелегко воспитывать троих детей в одиночку. Днем она работала воспитательницей в детском саду, а по вечерам и выходным - менеджером книжного магазина, и она усердно трудилась, чтобы обеспечить своим детям кров, одежду и питание. Неудивительно, что большую часть детства Олив ее мать была просто измотана.

В возрасте восьми лет Олив, как старший ребенок, взяла на себя некоторые обязанности матери по дому. Она готовила обеды для себя и своих братьев и сестер, стирала и разогревала замороженные обеды, когда ее матери не было дома, чтобы приготовить им еду.

А теперь вернемся к сегодняшнему дню. Олив входит в квартиру своей престарелой матери, держа в руках блюдо, накрытое крышкой. Войдя, она уже испытывает смутное чувство страха и ответственности. Она любит свою мать и в некотором смысле с нетерпением ждет встречи с ней. Тем не менее, каждый раз, уходя, она испытывает неприятное чувство долга и обузы. И, конечно, так же, как ее муж был со своими родителями, она, по большей части, не осознает этих чувств и того, как они влияют на нее.

"Привет, мам, я принесла вам курицу каччиаторе. Оскар вчера вечером приготовил двойную порцию, просто чтобы у нас было что-нибудь для вас".
- "О, как мило", - отвечает мама Олив. "Пожалуйста, поблагодари его от меня".
- Оглядывая квартиру своей матери, Олив автоматически начинает "впрягаться". Складывая почту в аккуратные стопки и складывая журналы в корзину рядом с креслом матери, она болтает с матерью о Синди и Кэмерон, а также о проблемах со здоровьем матери. Внезапно мать Олив говорит: "Перестань все переставлять. Почему ты всегда все переставляешь, когда ты здесь?" Удивленная и уязвленная, Олив сразу же останавливается. Она не заметила, как "впряглась". "Ой. Прости, Ма. Я даже не осознавал, что делаю это. Можно, я поставлю курицу в духовку? Ты голодна?"

В этом сценарии ни Олив, ни ее мать не подозревают о том, что на самом деле происходит между ними. В детстве Олив по необходимости брала на себя многие обязанности матери. Из-за этого естественный баланс между

родителями и ребенком был нарушен. Олив буквально с детства “запрограммирована” заботиться о других. Она прожила свою жизнь, неосознанно руководствуясь глубоким чувством долга, обязанности, бремени и потребностью заботиться о других. В жизни Олив, как мы видели в ее отношениях с Оскаром, она не задумывается о том, что чувствует или в чем нуждается она сама. Вместо этого она сосредотачивается на другом человеке. “Это из-за стресса на работе у Оскара? Должна ли я дать ему немного пространства? Я буду избегать его в течение дня”. И это неудивительно, - именно так Олив помогала своей матери в детстве, когда та казалась переутомленной и обремененной.

Обратите внимание, что мать Олив, как правило, настроена благожелательно. Но сама она росла в условиях эмоционального пренебрежения, а затем во взрослой жизни оказалась в очень сложной ситуации. Мать Олив так и не научилась справляться со своими чувствами. Поэтому, когда она видит, как ее дочь перекладывает её вещи, она не осознает ни своего раздражения, ни добрых намерений дочери, ни причин, лежащих в их основе. Ее выпад в адрес дочери безоснователен, обвиняющий и излишне резкий. Олив - последний человек, которого следовало бы упрекать, но ни она, ни ее мать этого не понимают.

Итак, как и ее собственная мать и миллионы других замечательных, порядочных людей, Олив прожила десятилетия своей взрослой жизни, руководствуясь глубинными чувствами, которые были заложены в нее в детстве. Ее внутренняя жизнь подчиняется циклу чувств, который настолько хорошо знаком, что стал частью ее личности. Долг—Обязанность—Бремя—Долг—Обязанность—Бремя—Долг—Обязанность—Бремя.

Как мы уже знаем, однажды у мужа Олив хватит смелости и любви бросить ей вызов таким образом, которого она меньше всего ожидает. И, пытаясь дать ему то, о чем он просит, Оливия поймет, кто она на самом деле, чего она на самом деле хочет и насколько это важно. Затем ей предстоит принять важное решение. Должна ли она поговорить об этом со своей матерью?

Эгоцентричный родитель

Мэй

Марсель и двое их детей входят в прекрасный загородный дом, который они будут делить с родителями Мэй целую неделю. Восхищенно глядя на высокие потолки, как в соборе, дети восклицают: “Круто! Давайте проверим наши спальни!” Запечатлев на щеках родителей ожидаемые быстрые поцелуи, Мэй ставит сумки на пол, испытывая одновременно облегчение от того, что они наконец прибыли после долгой поездки, и дурное предчувствие того, что произойдет дальше.

Проходя на кухню, Мэй слышит, как ее мать отчитывает детей. “У вас промокли туфли! Пожалуйста, снимите их. Это полы из натурального дерева”. Посмотрев на свои туфли, Мэй видит, что они тоже мокрые. Она

тихонько снимает их и откладывает в сторону, надеясь, что мама этого не заметит.

“Мы приехали пораньше, поэтому я ходила в продуктовый магазин и купила все продукты на неделю”, - рассказывает мама Мэй. “Я уже составила меню. В среду вечером я собираюсь приготовить ту особенную запеканку из хот-догов, которую ты всегда любила”. “О, это так мило, мама, спасибо вам”, - заставляет себя сказать Мэй. Про себя она думает: “О, нет. О чем, черт возьми, она думает? Я всю жизнь ненавидела хот-доги и не хочу, чтобы мои дети ели всю эту химию. Это моему брату нравилось, а не мне. Как я смогу это проглотить?” В этот самый момент мама Мэй бросает взгляд в ее сторону. - Что это у вас за выражение лица? Я так стараюсь сделать вас счастливой, но иногда это кажется невозможным. Вам всегда было трудно угодить, даже в детстве. Мэй чувствует прилив гнева, который быстро сменяется чувством вины из-за отсутствия благодарности и признательности за все, что сделала ее мать. Зная на каком-то глубоко подсознательном уровне, что здесь нет места ее потребностям или чувствам, Мэй делает то, что делала всю свою жизнь, чтобы справиться с этим. Она отталкивает все это прочь, по другую сторону своей внутренней стены. Это позволяет ей сказать: “Извини, мама, я просто устала с дороги. Спасибо, что нашла этот прекрасный дом и сделала все покупки. Я думаю, что сейчас мне хотелось бы немного вздремнуть”.

Читая эту сценку, вы, возможно, думали: “Неужели у кого-то такая мать?!” И если да, то я хотела бы поздравить вас с тем, что у вас нет такой матери. Действительно, трудно представить себе нарциссического родителя, если вы сами не сталкивались с этим.

Теперь, когда вы видите отношения Мэй с ее матерью, вы, возможно, сможете лучше понять, почему она так боится эмоций Марселя и его здоровых эмоциональных потребностей. На протяжении всего детства Мэй ее эмоции и эмоции ее матери были опасны. Когда чувства Мэй проявлялись, их иногда (как в этой ситуации) использовали против нее. И эмоции и потребности матери Мэй, как правило, превалировали над всем остальным.

Поэтому, когда Марсель постучал в стену Мэй, пытаясь установить с ней эмоциональную связь, Мэй не восприняла это как приглашение к общению. Вместо этого Мэй показалось, что Марсель приглашает ее пройти с ним по минному полю. “ОПАСНОСТЬ, ОПАСНОСТЬ, ОПАСНОСТЬ”, - предупредил ее детский мозг. В браке, воздвигнутая внутри стена, защищала Мэй от нападков, эмоциональных взрывов, обвинений и неприятия, которые были автоматическими реакциями ее матери на проявление Мэй здоровых чувств и потребностей, на протяжении всего ее детства. Это стена, которую Марселю нужно было преодолеть, чтобы добраться до Мэй, и причина, по которой ему нужно было дать ей столько уверенности и любви, когда он приближался к ней.

Глава 7. КАК ЭПД ВЛИЯЕТ НА ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ

“В наш человеческий мозг с рождения заложена острая потребность во внимании и понимании со стороны родителей”.

Воспитание детей, вероятно, самая сложная и ответственная работа, с которой большинству из нас когда-либо приходилось сталкиваться. Поэтому само собой разумеется, что, когда мы вырастаем, наши отношения с родителями могут стать довольно сложными. Вероятно, за всю историю человечества не было пары родителей, которые бы идеально воспитывали своего ребенка, удовлетворяя все его потребности в точности так, чтобы все развивалось как можно более здоровым образом. Ни один ребенок не вступает во взрослую жизнь идеально подготовленным.

Теперь давайте поговорим об особом случае эмоционального пренебрежения в детстве. По моему опыту, этот тип отношений между родителями и детьми является самым загадочным из всех. Это потому, что ЭПД очень мощен по своему воздействию и настолько незаметен и незапоминаем, когда это происходит. И потому, что он так часто свирепствует в семьях, которые кажутся совершенно добропорядочными и обычными.

Пожалуйста, знайте, что ваши сложные чувства к родителям на самом деле имеют смысл, и у них есть причина. И вы не одиноки с ними. Многие другие замечательные люди находятся с вами в одной лодке, в одну минуту они тонут в море гнева, обиды, лишений или грусти по поводу своих родителей, а в следующую, возможно, плывут по течению океана любви и признательности.

Что может быть более запутанным? Это верный путь к разочарованию, боли и, возможно, чувству вины, даже до того, как вы осознаете, что ваши родители эмоционально пренебрегали вами. После того, как вы поймете, чего у вас не было, все эти чувства, возможно, обретут больше смысла, но они не исчезнут. На самом деле, во многих случаях они усиливаются.

В части 2 мы ответим на многие вопросы, которые у вас возникают о том, что делать сейчас:

Как вы управляете своими отношениями с родителями внешне, когда внутри у вас все совсем по-другому?

Должен ли я объяснить своим родителям, как они эмоционально пренебрегали мной?

Как мне поговорить с ними об этом?

Как мне справиться с моим вечным желанием получить то, чего мои родители не могут мне дать?

Как мне справиться с чувством вины?

Что, если мои родители откажутся отвечать за то, что они пренебрегали мной?

Как мне защитить себя в отношениях, если они продолжают эмоционально пренебрегать мной?

Как я могу простить своих родителей?

Читайте дальше, и мы ответим на все эти и многие другие вопросы.

Три типа эмоционально пренебрегающих родителей и как их идентифицировать

Тип 1: Благонамеренные, но сами эмоционально пренебрегаемые в детстве родители

- Попустители
- Трудоголики
- Достигаторы/перфекционисты

Тип 2: Родители, испытывающие трудности

- Ухаживающие за членом семьи с особыми потребностями
- Пережившие тяжелую утрату: разведенные или овдовевшие
- Ребенок в роли родителя
- Находящиеся в депрессии

Тип 3: Родители, занятые собой

- Нарциссические,
- Авторитарные,
- Зависимые,
- Социопатические

Когда вы будете читать о трех категориях, пожалуйста, подумайте о своих собственных родителях и попытайтесь определить, какая категория или элементы каждой категории лучше всего им подходят. Имейте в виду, что вышеперечисленные типы родителей не высечены на камне. Родители, склонные ко вседозволенности, трудоголики и родители, стремящиеся достичь совершенства, не всегда действуют из лучших побуждений. Например, родитель, стремящийся к достижениям / совершенству, может подтолкнуть своего ребенка к высоким достижениям по эгоистичным причинам, а не по причине заботы, и это переведет его из 1-го типа (благонамеренный) в 3-й (эгоцентричный). Не пытайтесь подходить к этому как к точной науке. Но, тем не менее, получение общего представления о том, что происходит с вашими родителями, станет полезным, когда мы перейдем к этапам планирования, самозащиты и принятия решений.

Тип 1: Благонамеренные, но сами эмоционально пренебрегаемые в детстве родители.

Не все родители категории 1 такие же добрые и безобидные, как родители Оскара. Существует множество различных способов, с помощью которых родители могут непреднамеренно нейтрализовать эмоции своих детей. Они могут не устанавливать достаточных ограничений или не добиваться достаточных последствий (вседозволенность/попустительство), они могут работать допоздна, непреднамеренно рассматривая материальное благополучие как форму родительской любви (трудоголики), или они могут чрезмерно подчеркивать достижения и успех своего ребенка ценой его счастья (Достигаторы/Перфекционисты). Что позволяет этим родителям претендовать на статус благонамеренных людей категории 1? Они думают, что делают все возможное для своих детей. Они действуют из любви, а не из корысти. Большинство из них просто воспитывают своих детей так, как воспитывали их самих. Именно так поступаем мы, человеческие родители. Мы следуем "программе", заложенной в нас нашими родителями, и чтобы изменить эту программу, мы должны сначала осознать, а затем сделать сознательный выбор поступать не так, как поступали наши родители.

Дети благонамеренных родителей, как правило, вступают во взрослую жизнь с большими дозами трех факторов: всеми симптомами ЭПД, большим непониманием того, откуда взялись эти симптомы, и огромным количеством самообвинений. Это потому, что когда, став взрослым, вы оглядываетесь на свое детство в поисках объяснения своих проблем, вы часто видите их безобидными на вид. Все, что вы можете вспомнить, может казаться абсолютно нормальным и прекрасным. Вы помните, что дали вам ваши благонамеренные родители, но не можете вспомнить, чего они вам не смогли дать. "Должно быть, дело во мне. Я ущербный", - решаете вы. Вы вините себя за то, что не так в вашей взрослой жизни. Вы можете чувствовать вину за кажущийся иррациональным гнев, который иногда испытываете на своих благонамеренных родителей. Вы также боретесь с недостатком эмоциональных навыков, если только вы не прививали их себе на протяжении всей своей жизни, поскольку в детстве у вас не было возможности научиться им.

Обратите внимание:

- Вы любите своих родителей и удивляетесь внезапному гневу, который иногда испытываете по отношению к ним.
- Вы смущены своими чувствами к родителям.
- Вы чувствуете вину за то, что сердитесь на них.
- Быть с родителями скучно.
- Ваши родители не видят и не знают вас настоящего, каким вы являетесь сегодня.
- Вы знаете, что ваши родители любят вас, но не обязательно чувствуете это.

Тип 2: Родители, испытывающие трудности

Родители, испытывающие трудности, эмоционально пренебрегают своим ребенком, потому что они настолько поглощены тем, как справиться с ними, что у них остается мало времени, внимания или энергии, чтобы замечать, что чувствует их ребенок или с чем он борется. Переживая тяжелую утрату, испытывая боль или отчаянно пытаясь удержаться на плаву, эти родители, скорее всего, были бы гораздо более внимательными, если бы только у них были возможности для этого. Дети родителей, испытывающих трудности, часто вырастают до крайности самодостаточными. Когда вы являетесь ребенком родителей, испытывающих трудности, вы рано и хорошо усваиваете, что должны сами заботиться о себе, а также спасать тех, кто находится в трудной жизненной ситуации или в нужде. Из-за того, что вы растете с избытком взрослой ответственности и мало цените свои собственные эмоции или свое глубинное "я", став взрослым, вы склонны к чрезмерной заботе о других и, возможно, склонны игнорировать себя и свои собственные потребности.

Повзрослев таким образом, вы можете оглянуться назад и увидеть, как боролись ваши родители, но это может возвысить их в вашем представлении до статуса героев. Они работали, они страдали, они так старались, и не по своей вине. Но даже если все это может быть правдой, они все равно не смогли оправдать ваших ожиданий. Особенно трудно считать своих родителей, имеющих статус героев, ответственными за то, что они подвели вас. Таким образом, вы рискуете обратить свой естественный гнев, вызванный неудовлетворенными потребностями, на себя. В конечном итоге вы становитесь склонны к самообвинению, чрезмерной заботе о других и плохому отношению к себе. Вы также боретесь с недостатком эмоциональных навыков, поскольку вас никто никогда не учил.

Обратите внимание:

- Вы испытываете глубокое сочувствие к своим родителям и сильное желание помочь им или заботиться о них.
- Вы благодарны за все, что ваши родители для вас сделали, и не можете понять, почему иногда испытываете необъяснимый гнев по отношению к ним.
- Вы чрезмерно сосредоточены на заботе о нуждах других людей, часто в ущерб себе.
- Ваши родители не были жестоки к вам и не наносили эмоционального ущерба.

Тип 3: Родители, занятые собой

Эта категория отличается от двух других по двум важным признакам. Первый: родители, занятые собой и не обязательно руководствуются тем, что лучше для их ребенка. Вместо этого они руководствуются своими собственными потребностями. Во-вторых, многие родители из этой

категории могут быть довольно жесткими, что наносит ущерб ребенку в дополнение к эмоциональному пренебрежению.

Нарциссический родитель хочет, чтобы его ребенок помогал ему чувствовать себя особенным.

Авторитарный родитель хочет уважения любой ценой.

Зависимый родитель может и не быть эгоистом в глубине души, но из-за своей зависимости он руководствуется потребностью в том, что он может выбрать.

Родитель-социопат хочет только двух вещей: власти и контроля.

Неудивительно, что большинству детей труднее всего увидеть или принять родителей третьего типа, занятых собой. Никто не хочет верить, что его собственные родители, воспитывая его, не заботились о его интересах, но, к сожалению, вполне вероятно, что многие этого не делали. По данным Сети информирования о расстройствах личности (Personality Disorders Awareness Network), 6,2% населения страдает нарциссическим расстройством личности, а 1% населения страдает антисоциальными наклонностями, что является разновидностью социопатии. Кроме того, Министерство здравоохранения и социальных служб США (2016) сообщило, что более 20 миллионов человек в США имеют разные виды зависимости.

Даже если многие из этих родителей хотели правильно воспитать своих детей, они сталкивались с серьезными препятствиями как внутри себя, так и извне. Быть воспитанным эгоистичными родителями легче, чем в двух других категориях, только в одном отношении: как правило, вы можете видеть, что с вашими родителями что-то было (и есть) не так. Вы можете вспомнить различные случаи их плохого обращения с вами, их грубые или контролирующие действия, что поможет вам лучше понять причины, по которым у вас возникают проблемы во взрослой жизни. Так что, возможно, вы будете менее склонны винить себя.

Поблагодарите бога за это маленькое одолжение, потому что в остальном вы и так сталкиваетесь с множеством дополнительных проблем. В дополнение к эмоциональному пренебрежению к себе, на протяжении всей своей взрослой жизни, вы также страдаете от последствий чрезмерного контроля или, возможно, жестокого обращения, а также, возможно, от физического пренебрежения (отсутствие обнимашек и ласковых прикосновений). Вы страдаете от недостатка эмоциональных навыков, чувствуете себя эгоистом, когда заботитесь о себе или пытаетесь установить границы со своими родителями, и у вас могут возникнуть проблемы с самообслуживанием. Вдобавок ко всему, у вас может быть много законного гнева по поводу вашего детства, с которым вы не знаете, что делать.

Обратите внимание:

- Вы часто испытываете беспокойство перед встречей с родителями.
- Вам часто бывает больно, когда вы находитесь рядом с родителями.

- Нередко вы испытываете физическое недомогание непосредственно перед встречей с родителями, во время или после нее.
- Вы испытываете сильную злость на своих родителей.
- Ваши отношения с ними кажутся фальшивыми.
- Трудно предсказать, будут ли ваши родители относиться к вам с любовью или отвергнуть вас в следующий момент.
- Иногда кажется, что ваши родители играют с вами в игры, манипулируют вами или, возможно, даже пытаются намеренно причинить вам боль.

В отличие от этого: Эмоционально здоровый родитель

Многие люди с ЭПД спрашивали меня, как выглядит эмоционально здоровый родитель. Возможно, вы годами или даже десятилетиями думали, что ваши родители были такими. Только сейчас, оглядываясь назад, вы понимаете, чего они вам не дали.

Итак, давайте поговорим о том, каково это, когда вас растят эмоционально внимательные родители. Один важный момент, который следует помнить об эмоционально внимательных родителях, заключается в том, что любой родитель практически в любой ситуации может быть таким. Все, что ему нужно делать, - это быть правильно воспитанным самим. Таким образом, родитель может быть трудоголиком, подавленным, сосредоточенным на достижениях, пережившим тяжелую утрату, нарциссом или страдать расстройством личности и при этом оставаться эмоционально внимательным родителем. Эти обстоятельства являются лишь способствующими факторами, но многим родителям, оказавшимся в сложной ситуации, удается видеть и узнавать своих детей на глубоко личном уровне и удовлетворять их эмоциональные потребности.

Итак, как выглядит эмоционально здоровый родитель? Прежде всего, он уделяет внимание своему ребенку. Как правило, он осведомлен о том, что делает его ребенок. Он сам достаточно эмоционально здоров и обладает хорошими эмоциональными навыками. Поскольку он способен распознавать эмоции других людей, то может определить, что чувствует ребенок. Поскольку он обладает эмпатией, то также может чувствовать чувства своего ребенка. Это дает родителю замечательную способность ставить себя на место ребенка и давать ему то, что ему нужно.

Эмоционально здоровые родители, конечно, совершают ошибки и иногда подводят своего ребенка. Но они всегда рядом с ребенком, и он это чувствует. Из-за этого ребенок никогда не испытывает того глубокого чувства одиночества, которое испытывает эмоционально обделенный ребенок. Ребенок эмоционально здоровых родителей вырастает с эмоциональными навыками, которые позволяют ему общаться с другими людьми. У него также есть глубокое чувство поддержки, богатый опыт самопознания, сострадания к себе и, возможно, самое главное, доступ к самому ценному ресурсу из всех - собственным эмоциям.

Обратите внимание:

- Вы с нетерпением ждете встречи со своими родителями и иногда чувствуете себя хорошо или даже восстановленным после нее.
- Эмоции, которые вы испытываете по отношению к своим родителям, во многом похожи на чувства, которые вы испытываете в других отношениях: они разнообразны и, как правило, понятны.
- Вы чувствуете, что ваши родители знают и понимают вас. Если это чувство иногда нарушается во время конфликтов, то потом оно возвращается.
- Вы не только знаете, что ваши родители любят вас, но и чувствуете исходящую от них любовь.

Что Вы можете чувствовать в своих отношениях с родителями

В наш человеческий мозг с рождения заложена острая потребность во внимании и понимании со стороны родителей. Мы не выбираем эту потребность и не можем от нее избавиться. Это мощная и реальная потребность, которая движет нами на протяжении всей нашей жизни. Я заметила, что многие люди с ЭПД пытаются преуменьшить значение этого важного требования, рассматривая его как слабость или заявляя, что они каким-то образом свободны от него. Я полностью понимаю, почему вы можете так поступать. В конце концов, очень больно, когда в детстве вам не удовлетворяли глубоко личную человеческую потребность. Естественная стратегия преодоления - попытаться свести к минимуму эту неудовлетворенную потребность или вовсе искоренить ее. Но реальность такова, что никто, я имею в виду, НИКТО не может избежать этой потребности. Вы можете подавлять ее, вы можете отрицать ее, вы можете обманывать себя, но она не исчезнет. Вот почему взросление без того, чтобы вас видели, знали, понимали и одобряли твои родители, накладывает на вас свой отпечаток.

Но, несмотря на все сказанное, взросление, которому препятствуют таким образом, не является приговором к травме. На самом деле, очень возможно, если вместо того, чтобы отречься от этого, вы примете, что ваша потребность естественна и реальна, и сможете намеренно управлять ею. Таким образом, вы сможете исцелить боль от того, что вас не замечали и не понимали в детстве. Мы уже говорили о противоречивых чувствах, которые одолевают ребенка в его отношениях с родителями. Любовь чередуется с гневом, признательность - с лишениями, а нежность - с виной. И все это не имеет для вас никакого смысла.

Чувствуете ли вы себя обязанными посещать традиционные семейные мероприятия просто потому, что так было всегда, и потому что этого ожидают ваши родители? Почувствовали бы вы себя ужасно виноватым, если бы решили заняться чем-то другим, более полезным для вас? Держу пари, что велика вероятность того, что вы ответите на эти вопросы

утвердительно. Однако важно понимать, что чувство вины в подобных ситуациях бесполезно. Чувство вины предназначено для того, чтобы помешать нам причинять ненужный вред другим или насиловать их. Оно не предназначено для того, чтобы помешать нам защитить себя. Вы, которому нужно всего лишь позаботиться о себе и уберечь себя от того, чтобы вас постоянно обижали или игнорировали (или и то, и другое), - последний человек, который должен испытывать чувство вины. Чувство вины, которое может возникнуть и помешать вам внести здоровые изменения, должно быть преодолено.

Итак, прежде чем мы перейдем к принятию решений и действиям, я хочу помочь вам справиться с чувством вины, которое может возникнуть в процессе.

Четырехступенчатая техника управления чувством вины

1. Оцените степень своего чувства вины от 1 до 10, где 1 - это едва заметное чувство вины, а 10 - максимальное.

2. Определите истинные причины своего чувства вины. Для этого задайте себе следующие полезные вопросы и запишите свои ответы.

а. В чем именно я чувствую себя виноватым?

б. Какой процент моей вины связан с действием, которое я совершил или собираюсь совершить, а какой - с чувством, которое я испытываю, например, гневом, обидой, раздражением или отвращением?

в. Дает ли мне чувство вины какое-либо полезное сообщение?

г. Кто-то (например, мои родители или супруг/супруга) пытается заставить меня почувствовать эту вину?

3. Примите несколько решений, основываясь на своей оценке вины и предположениях. Если чувство вины не приносит вам никакой пользы, постарайтесь активно справляться с ним, чтобы оно не влияло на вашу способность устанавливать границы в отношениях с родителями. Это будет легко, если у вас низкая оценка. Если она средняя, вам, возможно, придется часто делать паузы и напоминать себе, что это чувство вины бесполезно, и активно избавляться от него. Если она высокая, я советую вам поговорить с кем-нибудь об этом. Вам может пригодиться поддержка квалифицированного специалиста. Я видела, как чувство вины парализует многих сильных людей, удерживая их от необходимых изменений в отношениях с родителями.

4. Используйте эти напоминания, чтобы справиться со своим чувством вины.

а. Ваши негативные, смешанные и болезненные чувства по отношению к родителям действительно имеют смысл. У вас есть на это причина.

б. Вы не можете выбирать свои чувства.

в. Чувства сами по себе не являются плохими или неправильными. Таким образом, можно оценивать только поступки.

г. Независимо от того, как много дали вам ваши родители, это не отменяет ущерба, нанесенного их неспособностью поддержать вас эмоционально.

д. Вы несете ответственность за установление рамок в отношениях с родителями, которые защитят вас, вашего супруга (супругу) и ваших детей от эмоционального истощения и ущерба, даже если вам неприятно это делать.

Используйте 4-шаговую технику управления чувством вины, чтобы перестать испытывать чувство вины за свои чувства к родителям и не допустить, чтобы чувство вины выходило за рамки, которые вам необходимо установить в отношениях с родителями. Вместо того чтобы испытывать чувство вины, я хочу, чтобы вы приняли свои чувства, потому что они порождены вашим настоящим жизненным опытом.

Вместе с принятием своих чувств приходит определенная свобода, которой вы раньше не знали в отношениях с родителями. Например, когда вы перестаете чувствовать вину за то, что злитесь на своих родителей, это освобождает вас от необходимости прислушиваться к своему гневу, слышать его смысл и управлять им соответствующим образом. Ваш гнев говорит вам о необходимости немного дистанцироваться? Чтобы лучше защитить себя? Поговорить с родителями об ЭПД? Чтобы установить границы в отношениях с родителями? Чтобы сказать "нет" семейным обязательствам? Чтобы бросить родителям еще больший вызов, когда они эмоционально пренебрегают вами сегодня? Все эти советы имеют огромную ценность, и они теряются, когда появляется чувство вины. Чтобы помочь вам справиться со своими чувствами по отношению к родителям, я разработала два специальных инструмента, приведенных ниже. Я надеюсь, что вы будете часто ими пользоваться.

Два инструмента для принятия и использования своих чувств

Инструмент 1. Определите свои чувства

1. В следующий раз, когда вам предстоит общение с родителями, подготовьтесь. Сядьте в одиночестве в комнате, где вас ничто не отвлекает, закройте глаза и представьте, что вы общаетесь с ними. Будь то по телефону, текстовым сообщением или лично, представьте, что это происходит у вас в голове.

2. Погрузитесь в себя и спросите себя, какие чувства вы испытываете во время воображаемого обмена мнениями.

3. Используйте обширный список слов для выражения чувств (вы можете найти его на моем веб-сайте), который поможет вам выразить словами те чувства, которые вы испытываете.

4. Когда вы с родителями, будьте внимательны. Обратите внимание на то, что вы чувствуете, и продолжайте пытаться добавлять или уточнять слова, которые выражают те эмоции, которые вы испытываете по отношению к своим родителям.

Инструмент 2. Используйте свои чувства

Чтобы справиться со своим чувством вины, получить доступ к нему и лучше использовать свои чувства, воспользуйтесь приведенными ниже напоминаниями и решениями.

- Помните, что даже если вы не понимаете своих чувств к родителям, в них есть смысл.
- Приложите особые усилия, чтобы принять каждую эмоцию из списка, который вы составили с помощью Инструмента 1.
- Никогда не осуждайте себя за то, что у вас есть чувства, и боритесь с любым чувством вины, которое пытается закрасться.
- Просмотрите список своих эмоций (ничего страшного, если это будет только одна эмоция) и для каждой эмоции спросите себя: о чем мне говорит эта эмоция? О том, чтобы что-то сделать? О том, чтобы что-то сказать? Или это старая эмоция, основанная на прошлом и больше не приносящая пользы?
- Если какая-то эмоция побуждает вас к действию, которое, вероятно, было бы полезным для вас, подумайте о том, чтобы предпринять его. Если это старая эмоция, которая больше не применима, попробуйте признать и принять ее и проявить здоровое сострадание к себе. Это поможет вам двигаться дальше.
- Если какие-либо напоминания или решения кажутся вам очень сложными, не закливайтесь на них. Обратитесь за помощью и поддержкой к доверенному члену семьи, другу или психотерапевту.

Глава 8 ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ: ГРАНИЦЫ И ЗАБОТА О СЕБЕ

“Твои родители действительно дали вам жизнь, и они вырастили вас. Но это не обязывает вас давать им карт-бланш на положительные чувства”.

Прежде чем мы обсудим, стоит ли вам говорить со своими родителями об ЭПД, мы должны сначала уделить немного времени себе. Всю свою жизнь вы жили в условиях парадокса. Возможно, вы верили, что ваши родители любят вас, но не чувствовали этой любви. Возможно, вы чувствовали себя обязанными проявлять заботу и тепло по отношению к родителям, к которым вы не испытывали особого тепла. Возможно, став взрослым, вы всегда считали свое детство хорошим, а теперь понимаете, что над вами все это время висело мрачное облако.

Парадоксы сбивают с толку. Они заставляют нас сомневаться в себе и чувствовать себя слабыми. Поэтому в этой главе мы постараемся помочь вам осознать свои естественные сильные стороны. В конце концов, вы не

можете изменить своих родителей, но можете изменить себя. Чем вы сильнее и чем лучше способны защитить себя, тем большего успеха вы добьетесь в изменении ваших отношений с ними.

В этой главе мы поговорим о некоторых очень важных темах. Например, как понять, когда вам следует начать говорить “нет” или нарушать семейные правила или ожидания, стоит ли вам пытаться простить своих родителей и как справиться со своим вечным желанием (которое есть у каждого в глубине души), чтобы ваши родители были другими. В современном быстро меняющемся мире очень мало изменилось одно широко распространенное мнение о том, что мы всегда должны любить и уважать своих родителей, несмотря ни на что. На первый взгляд, это жизненное правило кажется простым. Разве не все хорошие люди любят и уважают своих родителей? Однако истинный ответ - НЕТ. Ваши родители действительно дали вам жизнь и вырастили вас. Но это не обязывает вас давать им карт-бланш на положительные чувства. Вы не просили их приводить вас в этот мир. Сделав такой выбор, они взяли на себя ответственность вырастить здорового ребенка, что является обязанностью всех млекопитающих, которые вносят свой вклад в выживание своего вида. Ни вы, ни ваши родители не руководствуетесь какими-либо особыми правилами, требующими любви и привязанности любой ценой для вас самих. Вот почему так важно, чтобы при чтении этой и следующих глав вы постоянно думали о себе и своих потребностях. На самом деле, пожалуйста, помните об этом при каждом общении со своими родителями. Ведь если вы жертвуете собственным эмоциональным здоровьем ради удовлетворения потребностей своих родителей, вы платите высокую цену и получаете очень мало взамен.

Ваши отношения с родителями ничем не отличаются от любых других прочных отношений между людьми. Это требует достаточной взаимной эмоциональной осведомленности, чтобы обе стороны чувствовали себя понятыми, ценными и значимыми. И чтобы о вас заботились по-настоящему и осмысленно. Это не может исходить только от вас. Это обязательно должно исходить от вас обоих.

Как понять, когда начинать устанавливать ограничения

До сих пор вы, вероятно, изо всех сил старались следовать вездесущей социальной директиве, которая гласит: “Любите своих родителей”, и, вероятно, винили себя каждый раз, когда ваши чувства не оправдывались. Как вы узнаете, когда можно начать нарушать семейные ожидания или традиции? Например, начать с того, что сказать: “Нет, извините, мы не сможем прийти на ужин”. Теперь я собираюсь дать вам очень простое для запоминания и чрезвычайно полезное руководство, которому следует следовать при принятии таких решений.

Принимайте решение, исходя из того, во что это вам обойдется. “А как я узнаю, во что это мне обойдется?” можете спросить вы. И на это я бы сказал то, что я всегда говорю вам, а именно: прислушайтесь к своим чувствам.

Они подскажут вам. Ответы зависят от того, что вы чувствуете до того, как начали общаться со своими родителями, что вы чувствуете, когда находитесь рядом с ними, и что вы чувствуете после этого. На самом деле, я собираюсь выразить это в формуле для тех из вас, кто любит математику (или даже если вы ее не любите): Положительные чувства, которые вы испытываете, + Отрицательные чувства, которые вы испытываете = Ваше решение, например, если вы чувствуете физическую заботу и чувствуете себя частью семьи. когда вы видите своих родителей, у вас возникают положительные чувства, но вы также чувствуете себя незначительными и эмоционально или лично ущемленными, какие чувства более распространены? Какие из них сильнее? Сводят ли они друг друга к нулю? Если ваш ответ равен нулю или меньше, это ваша обязанность - лучше заботиться о себе и начать устанавливать ограничения или говорить "нет". Пожалуйста, помните, что вы не выбираете свои чувства и не можете контролировать своих родителей. Но если вы эмоционально жертвуете собой в своих отношениях с ними, вы платите неприемлемую цену, которую ваш супруг и дети, если они у вас есть, платят вместе с вами.

Мэй

Примерно через год после семейного отпуска, о котором говорилось ранее (с чистыми деревянными полами и запеканкой из хот-догов), мать звонит Мэй и приглашает ее, Марсея и детей на ежегодный семейный ужин в честь Дня благодарения. Переадресовав звонок на голосовую почту, Мэй с ужасом прослушивает сообщение. Как выясняется, этот семейный отпуск стал поворотным моментом в отношениях Мэй с ее эмоционально невнимательными родителями. Во время этой поездки Мэй заметила, что ее дети наслаждаются вниманием и роскошью, которые им предлагают ее родители. Но она также заметила, что у Марсея периодически болела голова, пока они были там, и что она сама подхватила желудочный вирус. По какой-то причине дети, казалось, особенно нуждались в ее внимании в течение целых двух недель после того, как вернулись домой с каникул. После этого Мэй долгое время чувствовала себя подавленной и опустошенной, была раздражительной и несдержанной с детьми.

Этот опыт заставил ее задуматься, не происходит ли чего-то токсичного в ее отношениях с родителями. А теперь вернемся к приглашению на День благодарения, которое было сделано год спустя. К настоящему времени Мэй столкнулась с проблемами в браке, вызванными любовью со стороны Марсея. Она прочитала всю книгу о эмоциональном пренебрежении в детстве, она во многом понимает роль ЭПД в ее жизни, и они с Марселем добились определенного прогресса в консультировании семейных пар. Мэй начала процесс настройки на свои собственные эмоции. Сейчас она делает это, и вот что у нее получается. Я чувствую: Хочу + Нужна + Боюсь + Пустота + Грусть + Обида + Злость + Страх = <0 Формула Мэй показывает глубоко негативный результат.

Она понимает, что ей нужно лучше заботиться о себе, Марселе и детях. Она понимает, что ее чувства подсказывают ей сделать то, что раньше было

немыслимо. Она вынуждена отказаться от празднования Дня благодарения. Посоветовавшись с Марселем и разработав план, Мэй перезванивает матери. "Большое вам спасибо, что пригласила нас на День благодарения. Как оказалось, в этом году, я думаю, мы собираемся немного изменить ситуацию. Мы не видели родителей Марселя несколько месяцев, поэтому решили провести каникулы там. Я понимаю, что мы нарушаем традицию, и я действительно сожалею об этом". Самовлюбленная мать Мэй очень разозлилась и в отместку не звонила ей несколько недель. Для Мэй это было тяжело, но при поддержке Марселя и благодаря ее собственному новому эмоциональному осознанию и пониманию она использовала четырехступенчатую технику управления чувством вины, чтобы избавиться от своего ненужного, бесполезного чувства вины. Благодаря этому Мэй совершила нечто эмоционально героическое. Она защитила себя, своего мужа и своих детей от токсичности собственных родителей.

Оскар

Однажды, через несколько месяцев после того, как Оскар и Олив закончили семейную терапию со мной, они поняли, что пришло время снова встретиться с родителями Оскара. К тому времени родители были уже довольно пожилыми людьми. Но, конечно, их характеры не изменились. Теперь, когда Оскар стал лучше понимать себя, он больше не назначал визиты к родителям вслепую, надеясь хорошо провести время, но в итоге получал лишь глубокое разочарование. К этому моменту он понял, что ему нужно чаще советоваться с самим собой, когда дело доходит до составления планов с родителями. Прежде чем позвонить своим родителям, Оскар сел, погрузился в себя и спросил себя, что он чувствует, когда звонит своим родителям. Вот к чему он пришел. Я чувствую: Любовь + Мотивация + Заинтересованность + Чувство долга + Опустошенность + Грусть = 0. Формула чувств Оскара в целом показывает результат "ничего", равный 0. Это означает, что смесь противоположных чувств, когда он видит своих родителей, не вредит ему, но и не помогает. Я хотел бы здесь отметить, что результат, равный 0, сам по себе очень болезненно истощает. В конце концов, каждый должен чувствовать какой-то положительный результат, какую-то заботу и подкрепление от посещения своих родителей. Итак, 0 на самом деле - это определенный вид негатива. Основываясь на этих результатах, Оскар понимает, что он должен позаботиться о себе, составляя эти планы. Тем не менее, он видит, что его результат не настолько негативен, чтобы ему вообще нужно было избегать контактов. Поэтому Оскар придумывает план, который предполагает встречу вне родительского дома. Он планирует для них совместное развлечение, где они смогут немного отвлечься и развлечься: короткий визит в местный художественный музей, за которым последует обед в музейном ресторане. Он также просит Оливию не оставлять его наедине с отцом во время прогулки, чтобы ему не пришлось испытывать такую сильную скуку и пустоту, которые он часто испытывает, когда находится со своим отцом. Родители Оскара отнеслись к этой необычной прогулке с типичным для них поверхностным и мягким одобрением. Оскар и Олив были рады более

короткому и целенаправленному визиту. Таким образом, они максимально повысили позитивные эмоции и уменьшили негативные. В конце этого визита результат Оскара изменился с 0 до чуть более 0. Для него, после целой жизни, полной разочарований, это стало большим достижением.

Защитите себя с помощью заботы о себе.

Важно помнить, что для Мэй и Оскара, и, что более важно, для вас, установление границ и отказ родителям - это не только защита ваших чувств. Конечно, главное - свести к минимуму свои собственные эмоциональные страдания. Но у всего этого есть и другая, более важная цель. Когда вы защищаете себя эмоционально и заботитесь о себе, вы достигаете множества других целей. Вы даете себе пространство, стабильность и силу, чтобы полностью раскрыть свой потенциал. И вы наполняете себя таким образом, который позволит вам обеспечить бесценную эмоциональную поддержку своему супругу и детям (мы поговорим об этом подробнее в части 3).

Если вы хотите начать вести себя по-другому со своими родителями, например, установить границы или поговорить с ними об ЭПД, это очень поможет вам сначала укрепить свои эмоциональные силы. Лучший способ добиться этого - уделять больше внимания и энергии заботе о себе. Сосредоточившись на том, чтобы лучше заботиться о себе, вы делаете для себя то, что должны были сделать ваши родители, но не сделали этого. Таким образом, вы перевоспитываете себя. Если вы выросли, не обращая внимания на свои эмоции, то, став взрослым, вы научитесь обращать внимание на свои собственные эмоции. Дополнительные примеры приведены ниже.

Твои Родители этого не сделали, Так что Теперь вы:

Примите свои чувства как нормальные;

Замечайте, что вам нужен отдых;

Убедитесь, что вы достаточно отдыхаете;

Структурируйте себя;

Научите себя управлять своими чувствами;

Научитесь управлять эмоциями;

Научите себя давать названия своим эмоциям;

Увеличьте свой эмоциональный словарный запас;

Научитесь моделировать способы выражения чувств;

Практикуйтесь выражать свои чувства;

Говорите о своих чувствах;

Успокаивайте себя, когда вы были расстроены;

Работайте над тем, чтобы глубже познать себя;

Поддерживайте и ободряйте себя;
Принимайте поддержку от других;
Просите о помощи и принимайте ее.

Я знаю, что, вероятно, это кажется трудной задачей - пытаться заполнить вот такие пробелы из своего детства. И это правда. Чтобы получить то, чего у вас никогда не было, нужно приложить немало усилий и настойчивости. Но одно помогает безмерно: все это доставляет удовольствие. Это обогащает и оживляет, когда вы наконец получаете то, чего вам так не хватало.

Но если вы чувствуете себя немного напуганными при мысли об установлении границ и подавленными, когда читаете приведенные выше списки, возможно, это ваши чувства говорят вам о том, что вы еще не совсем готовы. В таком случае я предлагаю сделать перерыв и поработать над своими собственными ценностями. Когда вы почувствуете себя сильнее и будете готовы, возвращайтесь сюда и продолжайте с того места, на котором остановились.

Чудесная защита границ

Эффективные границы - это ключевой элемент самозащиты на протяжении всей вашей жизни. Они нужны вам, чтобы сохранить себя в целостности и сохранности, несмотря на трудности, связанные с разрывом отношений, конфликтами, оскорблениями и множеством проблем с вашей самооценкой, которые, несомненно, ставит перед вами окружающий мир. Хотя ваши границы могут помочь вам в любой ситуации, мы собираемся применить их здесь, в частности, к вашим отношениям с родителями. Сначала давайте поговорим о четырех различных типах границ и о том, как они работают.

Четыре типа границ

- **Физическая граница:** эту границу легче всего визуализировать и понять просто потому, что она физическая и видимая. Она относится к степени физического отдаления, которое вы сохраняете от своих родителей. Вы далеко от них уехали? Вы живете по соседству? Когда вы вместе с родителями, ваши физические границы временно значительно сужаются.
- **Внешняя граница:** эта граница должна быть прочной, но гибкой. Она служит фильтром, защищающим вас от оскорблений и травм, которые приходят извне, от ваших родителей. Когда ваши родители игнорируют вас, не замечают ваших потребностей или случайно или намеренно говорят что-то обидное, эта граница срабатывает, чтобы защитить вас. Она рассказывает вам о том, что сказал или сделал по отношению к вам ваш родитель, и помогает разобраться, какие реальные отзывы вы должны воспринимать всерьез, а какие отвергать.
- **Внутренняя граница:** Это граница, которая защищает вас (и других) от самих себя. Она служит фильтром между вашими чувствами и тем, что вы с ними делаете. Эта граница помогает вам разобраться в своем сильном

гневе, обиде и страдании и решить, стоит ли и как выразить это своим родителям. Это помогает вам что-то держать в себе, а что-то намеренно выплескивать наружу, осторожно и вдумчиво.

- **Временная граница:** Все мы несем в себе свой прошлый опыт общения с ЭПД, и наши эмоции не обязательно подчиняются законам времени. Когда ваши родители эмоционально пренебрегают вами, став взрослыми, старые и глубокие чувства, которые вы испытывали в детстве, свободно присоединяются к текущей ситуации и могут проявиться, когда мы меньше всего этого ожидаем. Вот почему один небольшой инцидент сегодня может заставить вас почувствовать боль, которая кажется чрезмерной. Четкие временные границы помогают вам отделить вашу старую боль от новой, чтобы вы могли почувствовать и выразить ту боль, которая действительно присуща сегодняшней ситуации.

Здоровые границы помогают вам во многих отношениях. Они могут помочь вам отстраниться или сдержать обиду и гнев, чтобы дать вам время подумать. Они могут помочь вам сдержать резкий ответ, который вы хотите дать своему отцу, и отфильтровать старые чувства от новых. Эти навыки безмерно ценны для того, чтобы помочь вам наладить более здоровые отношения со своими родителями.

Из четырех типов границ легче всего понять и использовать физические. Вот почему многие люди выбирают эту границу в первую очередь, просто отодвигаясь или оставаясь в стороне. Хотя физическая граница может быть полезна, она редко является окончательным решением. Она может обеспечить вам столь необходимую дистанцию, но не поможет справиться со своими эмоциями. Поэтому, даже если вы сможете переехать или научитесь уходить или вешать трубку, вам, скорее всего, понадобятся три других типа границ, чтобы защитить себя.

Вот упражнение, которое поможет вам создать и укрепить свои внешние, внутренние и временные границы. Сначала выберите границу, которую вы хотите построить. Затем выполните действия, перечисленные ниже.

Упражнение Построение границы.

1. Закройте глаза и сосчитайте про себя до десяти, дыша глубоко и спокойно.
2. Представьте, что вы окружены кругом. Вы находитесь точно в центре, в окружении идеального пространства, в котором вы чувствуете себя наиболее комфортно.
3. Превратите круг в видимую границу. Его можно сделать из чего угодно: прозрачного или непрозрачного пластика, кирпича, гладкого цемента или чего-то еще. Это может быть все, что угодно, главное, чтобы оно было прочным. Если получится, изобразите эту границу.
4. Несмотря на то, что границы прочны, вы, и только вы, в силах изменить их, когда захотите. Вы можете вынуть кирпич или размягнуть пластик, чтобы при необходимости можно было перемещать предметы внутри или снаружи стены. Вся энергия находится в ваших руках. Вы в безопасности.

5. Оставайтесь внутри стены в течение минуты или дольше. Наслаждайтесь ощущением того, что вы контролируете свой мир.

6. Повторяйте это упражнение один раз в день и всегда выполняйте его непосредственно перед общением с родителями, а также сразу после встречи с ними (по мере необходимости). Как только вы достаточно поработаете со своей границей, она начнет действовать естественным образом. Но чтобы создать ее и научиться ею пользоваться, вам нужно намеренно визуализировать и практиковать ее.

Итак, сейчас, в самом начале, важно попытаться предвидеть ситуации, в которых вам понадобится ваша граница и вы сможете попрактиковаться в ее использовании. Допустим, вы собираетесь навестить своих родителей и знаете, что в какой-то момент во время визита ваш отец сделает небрежное замечание, которое покажет, насколько плохо он вас знает (потому что он почти всегда так делает).

Для решения этой задачи вам понадобится, прежде всего, ваша внешняя граница, чтобы отфильтровать комментарий вашего отца и лишить его силы. Вам также может понадобиться ваша внутренняя граница, если вы хотите управлять своим собственным ответом на его комментарий. Возможно, вам также понадобится ваша временная граница, чтобы помочь вам отфильтровать старую боль от тысячи раз, когда ваш отец показывал, как мало он вас понимает.

Поэтому, прежде чем пойти к родителям, сядьте и выполните описанные выше действия, чтобы четко установить свои временные, внешние и внутренние границы. В доме своих родителей дождитесь комментария от отца. И если это произойдет, немедленно представьте, что ваши границы окружают вас, фильтруются для вас. Фильтр задает вопрос: Есть ли тут моя вина? В чем моя вина? Говорит ли это что-нибудь обо мне или все дело в моем отце? Насколько то, что я сейчас чувствую, относится к прошлому, а насколько связано с одним сегодняшним комментарием? Нужно ли мне отвечать? Ваша внешняя граница говорит о том, что все это вас не касается. Тот факт, что ваш отец не знает вас, является результатом его собственной ограниченности и не имеет никакого отношения к вашей ценности.

80% того, что вы чувствуете сейчас, вызвано старыми травмами, и только 20% - сегодняшними. Нет смысла отвечать. Вы можете поговорить об этом со своим другом/супругом /сестрой /психотерапевтом позже. Вы визуализируете, что ваша граница ограждает вас, окружает надежным, защищенным кругом.

Ну, вот, как-то так. У вас есть возможность защитить себя. Вы сохраняете самоуважение, вы управляете своими чувствами и реакциями, и вы остаетесь целыми и невредимыми. Построение границ таким образом может показаться вам невозможным, но я уверяю вас, что я помогла пройти через этот процесс многим людям, и он очень эффективен.

Однако не забывайте, что очень важно осознанно представлять и использовать свои границы, поскольку они не появятся волшебным образом, если вы просто прочтете о них.

Если это кажется вам слишком трудным и если вы продолжаете бороться со своими чувствами и реакциями в отношениях с родителями, я рекомендую вам обратиться за помощью в этом вопросе. Найдите квалифицированного психотерапевта, который поможет вам обрести силу и преодолеть свои границы. Когда вы достаточно окрепнете, вы поймете это. Вы почувствуете, что готовы перейти к следующему этапу. Вы почувствуете, что готовы подумать, имеет ли смысл поговорить с вашими родителями об ЭПД.

Глава 9 РАЗГОВОР С ВАШИМИ РОДИТЕЛЯМИ ОБ ЭПД

“Теперь, когда вы выросли из своих родителей, вам нужно будет принять несколько решений. Стоит ли вам попытаться взять их с собой на свой путь здорового образа жизни?”

Оскар.

Оскар ехал к дому своих родителей погруженный в раздумья. Он обдумывал все, что произошло в его жизни за последний год. Он победил рак, и они с Оливией были в процессе изменения своего брака, что заставляло его чувствовать себя очень счастливым. В тишине своей машины он думал о том, как обрадуются его родители, когда он расскажет им о вечеринке в честь 50-летия, которую они с сестрой планировали устроить в их честь. Сейчас он чувствовал себя более довольным, чем когда-либо, и почему-то ему казалось правильным поделиться своим счастьем с родителями. “Какой сюрприз! Мы не ожидали увидеть вас сегодня”, - воскликнула мама Оскара, когда он вошел в дверь. “Я хотела сделать вам сюрприз и сообщить хорошие новости. Ты можешь позвать папу?” Ответил Оскар.

Когда все трое уселись за кухонный стол, Оскар объяснил им план вечеринки, закончив словами: “Я думаю, что 50-летний юбилей определенно заслуживает большой вечеринки, не так ли?” И только тогда, когда он остановился и посмотрел на своих родителей, он заметил отсутствие удовлетворения на их лицах. Его мать выглядела напряженной, а на лице отца было написано явное отвращение. Ошеломленный, он ждал, что они скажут. “Ну, дорогой, это очень мило с твоей стороны, что ты так о нас думаешь, но ты же нас знаешь, мы не любим большой шумихи. Не могли бы вы с Олив и твоей сестрой просто прийти ко мне, и я приготовлю вам ребрышки-барбекю, которые вы все так любите? Разве это не было бы здорово, Херб? Вам не кажется, что так было бы лучше?”, - спросила она, подталкивая мужа локтем. - “О да, определенно”, согласился Херб. - “Нам не нужна большая вечеринка. Рад вас видеть, сынок, я рад, что ты зашел. Мне нужно успеть в парикмахерскую до закрытия, - продолжил он, вставая, снимая куртку с вешалки и направляясь к двери. - Передай привет Олив от меня!” И он исчез. Оскар посмотрел на свою мать, которая больше не

выглядела напряженной. - Как поживают Оливия и дети? - спросила она, прибегая к своему классическому приему - смене темы.

После того, как Оскар несколько раз пережил эту сцену в машине и продолжал чувствовать себя все хуже, в его голове начало формироваться решение. "Они так боятся эмоций и связи, что даже не могут отпраздновать замечательное достижение своего брака. Я больше не могу так жить. Мне нужно поговорить с мамой и папой об эмоциональном пренебрежении".

Когда вы оказываетесь на перепутье, на котором оказался Оскар, это знак. Знак того, что в эмоциональном плане вы выросли намного дальше своих родителей. Вот список всего, что Оскар должен был сделать, чтобы достичь этой цели:

1. Он должен был начать видеть и принимать то, как его родители, действовавшие из лучших побуждений, "прокатили" его.
2. Он должен был перестать винить себя и понять, что пошло не так и как именно это пошло не так.
3. Он должен был осознать важную роль своих эмоций в жизни.
4. Он должен был осознать, что его чувства имеют значение, и принять это.
5. Он должен был осознать, что его потребности имеют значение, и принять это.
6. Он должен был осознать, что он важен.

Итак, поздравляю, и я действительно имею это в виду самым искренним образом. С тех пор как вы читаете это, вы уже добились огромных успехов в этих шести удивительных достижениях. Я хочу, чтобы вы остановились на мгновение, чтобы увидеть это и признать. Отличная работа! Теперь, когда вы выросли из своих родителей, вам нужно будет принять несколько решений. Стоит ли вам брать их с собой в путешествие по здоровому образу жизни? Или они не в состоянии сопровождать вас? К сожалению, если они не могут понять концепцию эмоционального пренебрежения, если они не могут в полной мере осознать, как они пренебрегали вами, тогда вам, возможно, придется оставить их позади (эмоционально, не обязательно физически).

Абзац, который вы только что прочитали, очень сложный. Ваше сердце сжалось, когда вы это читали? Если да, то я понимаю. Очень страшно осознавать, что поставлено на карту, когда начинаешь задумываться над вопросом: должен ли я поговорить со своими родителями о том, как они эмоционально пренебрегали мной? И еще страшнее: что, если от этого станет только хуже?

Вырастая без достаточного эмоционального подтверждения, вы сталкиваетесь с многочисленными жизненными трудностями. И теперь вы сталкиваетесь с одной из них. Не ко всем родителям можно или нужно обращаться с этой темой. И не все родители заслуживают той заботы, которая потребовалась бы вам, чтобы пойти на такой риск. В этой главе я помогу вам разобраться в том, что зависит от типа ваших родителей и их

способности слышать вас. Мы обсудим чувство вины (ваше и ваших родителей), как использовать свои границы, как вести беседу и как настроить себя на максимально возможный успех.

Как решить, стоит ли вам говорить со своими родителями об ЭПД

Я бы хотела получать доллар за каждый раз, когда кто-нибудь спрашивал меня, - является ли разговор с родителями об ЭПД необходимым условием для исцеления. И я бы хотела получать еще по доллару за каждое мое громкое "НЕТ!"

Ваши родители могут казаться вам настолько безнадежными, что это того не стоит. Вы можете решить, что обращаться к своим родителям по поводу ЭПД слишком рискованно, слишком сложно или необязательно. Все в порядке, уверяю вас. Потому что разговор со своими родителями об ЭПД - это дополнительная польза. Что действительно важно, так это то, что вы работаете над исцелением своего собственного ЭПД. Если вы по какой-либо причине не можете поговорить со своими родителями, в конце части 2 вы найдете специальный раздел, посвященный тому, как помочь вам двигаться вперед самостоятельно. Однако некоторые люди все же решают это сделать, и это помогает. Под словом "помогает" я подразумеваю, что это приводит к некоторому прогрессу для эмоционально обделенного человека. Часто это решение сводится к тому, поможет ли вам общение с родителями или оно может отбросить вас назад. На самом деле нет правильного или неправильного способа решить это. Это очень, очень личное решение. Чтобы помочь вам определиться, я задам вам ряд вопросов.

1. К какой категории относятся ваши родители?

Этот вопрос имеет решающее значение просто потому, что то, относятся ли ваши родители к 1-му, 2-му или 3-му типу, довольно много говорит о том, как они могут отреагировать, и о том, можно ли что-то получить, а не навредить себе, разговаривая с ними.

Вообще говоря, родители 1-й категории (благонамеренные) и 2-й (борющиеся за выживание), скорее всего, принесут какую-то пользу, а родители 3-й категории, занятые собой, - это отдельная история. Как мы знаем, родители 1-го типа не отличаются особым эгоизмом или эгоцентризмом. Они не намеренно причиняют вам боль или что-то скрывать по отношению к вам. У них добрые намерения, но они просто не знали, что им чего-то не хватало, когда они растили вас, и они до сих пор не понимают, что им чего-то не хватает сейчас. С этими двумя категориями меньше вероятность гневной или мстительной реакции, которая может причинить вам еще большую боль. Но, в то же время, важно отметить, что если вы решите поговорить с ними об ЭПД, вы, скорее всего, вызовете у своих родителей некоторое замешательство и, возможно, защитную реакцию. Благонамеренные родители 1-го типа - это достаточно хороший выбор, когда дело доходит до обращения к ним. У них действительно есть высокая вероятность того, что они почувствуют замешательство в ответ на

тему ЭПД. Поначалу им может показаться, что вы говорите на другом языке или обвиняете их в том, что они плохие родители. Но некоторые, возможно, смогут поддержать вас, когда вы объясните, что ЭПД - это процесс, в котором участвуют несколько поколений, что это не их вина и что вы отдаете им должное за все то хорошее, что они сделали и для вас.

Самым большим препятствием для родителей категории 1 является способность понять более глубокий и сложный подход к восприятию эмоций как реальных, значимых и мощных. Для них это может быть совершенно новой концепцией, и им может быть очень трудно в это поверить. С родителями второго типа, испытывающими трудности, в некотором смысле разговаривать легче всего. В конце концов, они, вероятно, сами в какой-то степени жертвы. Ставшие жертвами утраты, болезни, заброшенности или обстоятельств, они, тем не менее, сумели вырастить вас. У этих родителей была явная причина эмоционально пренебрегать вами, и это может быть полезно с точки зрения их стремления защищаться или самообвинения. Это означает, что для родителей 2-й категории крайне важно признать свои обстоятельства, стрессовые ситуации, которым они подверглись, и усилия, которые они приложили, чтобы поступить правильно по отношению к вам, если вы поговорите с ними об ЭПД.

С родителями 3-го типа, занятыми собой, труднее всего говорить об ЭПД. С такими родителями гораздо выше риск того, что они могут эмоционально наброситься на вас. У таких родителей большие трудности с эмпатией, которая им необходима, если они хотят понять ваши чувства. Увлеченные собой родители также, как правило, испытывают проблемы с принятием на себя ответственности за то, как они влияют на других, из-за чего им трудно признать, что они, возможно, причинили вам вред или подвели вас каким-либо образом. Если ваши родители относятся к их числу, я настоятельно рекомендую вам действовать с большой осторожностью, взвесить соотношение затрат и выгод и четко представлять, чего вы пытаетесь достичь, прежде чем принимать какое-либо решение о разговоре с ними.

По моему опыту, самое лучшее, что вы можете получить в результате беседы об ЭПД, - это пустой, поверхностный ответ. Худшее, что вы можете получить, - это гнев, обидные комментарии и мстительное поведение. Хотите верить, хотите нет, но все эти ответы могут быть полезны взрослому ребенку с ЭПД. - Наконец-то выразить словами свои чувства по отношению к родителям и рассказать им об этом - это может стать настоящим исцелением и освобождением. Примут они это или нет, по крайней мере, вы это выразили. По крайней мере, вы объяснили им, что в будущем будете говорить "нет" или устанавливать для них другие ограничения. Нельзя отрицать, что в этом есть большая ценность.

2. Насколько сильно вы испытываете дискомфорт или боль в отношениях сейчас?

Этот, казалось бы, простой вопрос на самом деле совсем не прост. Когда вы растете с болезненным чувством, что вас не замечают и игнорируют, это

может поселиться в вас и стать частью вашего существования. Вы можете настолько привыкнуть к болезненному ощущению, что не осознаете его, и можете предположить, что так чувствуют все. Чтобы ответить на этот вопрос, возможно, будет полезно вернуться к навыкам и техникам, которые мы изучали в главе 7.

Помните, что инструмент 1, который мы использовали, чтобы помочь вам определить свои чувства в отношениях с родителями? Попробуйте использовать этот инструмент, но сделайте акцент на том, насколько сильны негативные чувства. Воспользуйтесь списком выражений, которые вы составили в этом упражнении. Просмотрите его еще раз и оцените интенсивность каждого болезненного ощущения по шкале от 1 до 10 баллов. Вероятно, вы не сможете дать точных ответов, поскольку это не тот вопрос. Вместо этого настройтесь на себя и используйте все возможности своего нового понимания эмоций и того, как они работают, чтобы получить общее представление о том, насколько сильную боль вы испытываете.

3. Мешает ли ваша боль вашему выздоровлению?

Я слышала много историй о людях с ЭПД, которые продвигались вперед в своем исцелении от ЭПД до тех пор, пока не навестили своих родителей. Повторное переживание источника ваших проблем действительно может отбросить вас назад. Это все равно, что залечивать рану, пока она не заживет, а потом упасть с велосипеда и снова ее вскрыть.

Чувствуете ли вы себя лучше, но потом чувствуете себя хуже, когда думаете о своих родителях или общаетесь с ними? Ваши родители кажутся вам препятствием на пути к выздоровлению? Прислушивайтесь к своей интуиции и будьте осторожны, чтобы не переусердствовать. Если вы чувствуете, что это так, значит, так оно и есть.

4. Видите ли вы в одном из своих родителей способность понимать ЭПД?

Возможно, ваши родители разведены. Возможно, они сильно отличаются друг от друга. Например, один из ваших родителей относится к категории благонамеренных родителей 1, а другой - к категории эгоистов 3? Проявляет ли один из ваших родителей больше способности к сопереживанию или состраданию, чем другой? Один из них больше склонен к обороне, в то время как другой, как правило, более уравновешен и открыт? Вам не нужно разговаривать с обоими родителями одновременно или даже вообще разговаривать. Во многих случаях разумнее всего выбрать одного из родителей, который проявляет наибольший потенциал, и начать с индивидуальной беседы. Подумайте о каждом из ваших родителей в отдельности и представьте, что вы разговариваете с ним или с ней. Услышали бы они это лучше всего, если бы были вместе или если бы они были порознь? Когда дело доходит до такого разговора, как этот, нет правильного способа это сделать. Все сводится к тому, чтобы настроить себя на достижение наилучших результатов, руководствуясь любовью и

уважением, и если это означает, что сначала нужно поговорить с одним из родителей, то я призываю вас сделать это.

5. Как вы будете себя чувствовать, если ваши родители не отреагируют должным образом?

Один из самых больших рисков, связанных с разговорами с родителями, состоящими в ЭПД, заключается в том, что они обычно не реагируют на них должным образом. Когда вы испытаете такое разочарование достаточное количество раз в своей жизни, будет нормальным просто прекратить попытки поговорить с ними о чем-либо.

Если это относится к вам, важно подумать о том, как вы будете себя чувствовать, если это произойдет и с этой темой. (Мы даже не будем пытаться вдуматься в иронию ситуации, когда вы пытаетесь поговорить со своими родителями о том, почему они не смогли отреагировать, только для того, чтобы получить от них ответную реакцию.) Ваши недостаточно отзывчивые родители могут отреагировать на это с некоторой долей беспокойства или интереса, но никогда больше не поднимать эту тему. Они могут быть явно не в состоянии понять, что вы говорите, и не проявлять никаких эмоций, кроме недоумения. Они могут быстро сменить тему разговора или разрыдаться, потянувшись к вам, чтобы вы их утешили.

Представьте, что вы почувствуете, если произойдет что-то из этих реакций. Станет ли это ваше разочарование серьезным или вы сможете использовать его как подтверждение того, что вы выросли на принципах ЭПД? Сможете ли вы с этим работать? Или это может отбросить вас назад? Пожалуйста, подумайте обо всех этих возможностях и о том, как вы будете себя чувствовать, если это произойдет.

6. Что вы почувствуете, если ваши родители отреагируют негативно?

Многие родители способны негативно реагировать на тему ЭПД, но особенно если они относятся к третьему типу родителей. Что, если ваши родители сразу же начнут защищаться и нападать на вас? Что, если они обвинят вас, назовут сверхчувствительными или иным образом оскорбят? Что, если они закроются от вас или дистанцируются, чтобы наказать вас или защитить себя?

На первый взгляд может показаться, что ничего хорошего из этого не выйдет, но на самом деле это не так. Если ваши родители токсичны, вы можете почувствовать некоторое облегчение от того, что дистанцируетесь от них. Вы также можете гордиться собой за то, что сказали им правду, какой бы негативной ни была их реакция. Возможно, вы почувствуете удовлетворение от того, что они только что дали вам точно такой же ответ, с каким вы столкнулись бы, если бы когда-нибудь в детстве просили их о понимании или заботе. Подумайте об этом внимательно, поскольку ваши ответы глубоко личные, и они принадлежат только вам. Поскольку нет правильного или неправильного ответа, только вы можете представить, как вы будете себя чувствовать, или решить, какой из них подходит именно вам.

7. Может быть, если вы поделитесь этим со своими родителями, вам будет легче устанавливать с ними границы, независимо от результата?

Как мы уже обсуждали, в какой-то момент может потребоваться защита от ваших родителей - членов ЭПД, в зависимости от того, насколько сильно они причиняют вам боль и их способности (или неспособности) работать с вами в процессе вашего исцеления. Это может быть связано с тем, что вы проводите с ними меньше времени, отклоняете их приглашения, реже звоните им или сокращаете свои контакты с ними. В некоторых случаях ваш страх показаться эгоистичным или беспокойство по поводу установления этих границ можно уменьшить, если выразить словами то, что, по вашему мнению, между вами пошло не так, и выслушать реакцию ваших родителей. По крайней мере, вы можете утешить себя мыслью о том, что дали им возможность понять, проявить заботу и откликнуться. Когда они этого не делают, вся тяжесть ответственности ложится на них, освобождая вас от необходимости делать то, что вам нужно, чтобы защитить себя.

8. Что вы выиграете, поговорив со своими родителями? Что вы потеряете?

Здесь мы говорим о соотношении затрат и выгод. Некоторые беседы в рамках ЭПД носят исключительно позитивный характер, а некоторые - исключительно негативный. Но в подавляющем большинстве из них присутствуют элементы того и другого. Просмотрите свои ответы на все вышеприведенные вопросы. Какие у вас типы родителей, с какой вероятностью они вас услышат, как вы отнесетесь к их реакции, обладает ли один из родителей большими способностями, чем другой, и насколько сильна ваша боль. Дайте всему этому просочиться в ваше сознание, а затем прислушайтесь к своему внутреннему голосу. Чем бы вам хотелось заняться? Подсказывает ли вам интуиция не вмешиваться в процесс исцеления, защитить себя и сосредоточиться на себе? Или она подсказывает вам, что вы хотите или должны рискнуть и поговорить? Что бы там ни было написано, я призываю вас прислушаться, поскольку подозреваю, что ваше нутро может знать вас лучше, чем вы сами.

Как разговаривать с родителями?

Итак, интуиция подсказывает вам, что, возможно, вам стоит попробовать. Итак, сначала давайте подготовимся. Мы уже говорили о заботе о себе и границах, и я надеюсь, что вы поработали над этим. Мы почти готовы взять на вооружение все, о чем мы говорили, и все, чему мы научились, и свести все это воедино, чтобы использовать.

Установите границы

Сначала установите границы, и я имею в виду все четыре типа границ. Вам нужно будет подготовить их и установить на место, прежде чем вы поговорите со своими родителями. Подготовьте свои внешние границы таким образом, чтобы они помогали вам фильтровать реакцию ваших родителей и управлять ею, будь то недостаточная реакция, чрезмерная реакция или гневная, мстительная реакция. Будьте готовы к тому, что эта

граница напомнит вам о том, что реакция ваших родителей - это их личное дело и только их, и почти ничего не говорит о вас. Пусть это напомнит вам, что вы не выбирали расти в эмоциональном пренебрежении. Пусть это напоминает вам, что вы боролись за свое эмоциональное здоровье и заслужили его, и что никто, даже ваши родители, не сможет отнять его у вас, потому что вы этого не позволите. Пусть это покажет вам, какого большого прогресса вы достигли и что вы должны гордиться собой. Будьте готовы использовать эту границу в данной ситуации, и используйте ее с умом.

Вам также понадобятся ваши внутренние границы. Это поможет вам разговаривать с родителями в доброжелательном тоне, а не в осуждающем, сохранять хладнокровие, даже если они этого не делают, и тщательно подбирать слова.

Ваша физическая граница позволит вам сохранять некоторую физическую дистанцию, если это необходимо во время разговора или после него.

Ваша временная граница поможет вам сохранить свою старую боль на прежнем месте, пока вы обдумываете то, что происходит в данный момент.

Ставьте себя на первое место

Как человека, работающего с ЭПД, это, вероятно, является для вас серьезным испытанием. Ваша естественная склонность - ставить потребности и чувства других людей выше своих собственных, но в данной ситуации это абсолютно не сработает.

Конечно, вы хотите испытывать сострадание к своим родителям, когда говорите с ними об ЭПД. Но испытывать сострадание к своим родителям - это не то же самое, что ставить их потребности превыше своих собственных. Чрезвычайно важно, чтобы ваша основная цель общения с ними заключалась в том, чтобы принести пользу себе. И чтобы во время разговора вы не забывали о своих собственных потребностях. Соблюдайте баланс между заботой и сочувствием к чувствам ваших родителей и вниманием и состраданием к тому, что чувствуете и в чем нуждаетесь вы сами. Рассказывайте о себе и своем опыте. Просите о том, что вам нужно. Защищайте себя. Поскольку теперь вы знаете об эмоциях и лучше понимаете, как они работают, вы можете использовать их как ресурс во время этого важного разговора. Ваши эмоции подскажут вам, когда вы сможете связаться с родителями, когда нужно продолжить разговор или сделать перерыв. Обращая внимание на то, что чувствуют ваши родители, вы сможете сформулировать свое послание таким образом, чтобы они его услышали. Но убедитесь, что каждое принимаемое вами решение основывается в первую очередь на ваших потребностях, а во вторую - на их потребностях.

Определитесь со своими ожиданиями

Определение своих ожиданий заранее предполагает не только выбор реалистичных целей для себя, но и определение разумного определения успеха. Ваше определение успеха очень важно, когда мы говорим об этом,

главным образом потому, что, когда вы разговариваете со своими родителями, вы можете повлиять только на половину ситуации: на свою половину. Остальное в руках ваших родителей.

Я рекомендую вам поставить перед собой очень маленькую цель для первой попытки. В зависимости от уровня эмоциональной осведомленности ваших родителей, просто дать им понять, что вы глубоко задумываетесь о себе, своем детстве или семейных отношениях, может быть достаточной целью для вашей вступительной беседы. Имейте в виду, что вы, безусловно, можете провести несколько бесед со своими родителями, и самые успешные беседы, подобные этой, почти всегда начинаются с малого и со временем развиваются постепенно, с той скоростью, с которой ваши родители и вы сами готовы и способны справиться.

Ставьте разумные цели

Вот несколько примеров возможных реалистичных целей для вашей первой попытки. Пожалуйста, выберите только одну. Или, поскольку отношения между родителями и детьми у всех разные, поставьте перед собой небольшую цель, соответствующую вашей личной ситуации. Примеры реалистичной цели для Вашего первого выступления

- В течение 5 минут они будут слушать, как вы рассказываете о себе со смыслом
- Они слышат термин “Эмоциональное пренебрежение”
- Они рассказывают историю из своего детства, в которой упоминается ЭПД
- Они слышат историю из вашего детства, в которой упоминается ЭПД
- Они узнают, что вы глубоко задумываетесь о себе, своем детстве и о них
- Они соглашаются прочитать статью об ЭПД
- Вы испытываете момент эмоциональной связи или сопереживания либо к ним, либо от них самих.

Выберите нужный настрой

Подумайте об уникальной личности вашего родителя или родителей и подумайте о том, где лучше всего поговорить с ними. Позаботьтесь о том, чтобы в это время у вас было уединение, достаточно времени и удобное место для бесед без давления. Вспомните время дня, недели, месяца или года, когда у вас с родителями складывались наиболее спокойные или позитивные отношения. Вы можете пригласить их на обед или ужин, пригласить в гости или заехать к ним домой, попросить их прогуляться с вами или составить вам компанию в выполнении какого-либо поручения. Ваш индивидуальный “лучший момент” уникален для вас и ваших родителей.

Также подумайте, не стоит ли предупредить ваших родителей. Фраза “Есть кое-что, о чем я хотел бы с вами поговорить” может дать им понять, что что-то происходит, и это поможет им подготовиться. Но у некоторых родителей это может вызвать неприятные последствия, заставив их

беспокоиться или избегать общения. Прислушайтесь к своей интуиции. О чем она вам говорит? Как она подсказывает вам, как к этому относиться?

Некоторые люди считают, что лучше не выбирать время и место, а дожидаться подходящего момента. Иногда эти "лучшие моменты" невозможно запланировать или подстроить, и лучше подождать, пока они возникнут сами собой. Однако риск ожидания подходящего момента заключается в том, что это может произойти не само по себе или может занять очень много времени. Может быть болезненно находиться в положении наблюдателя и бесконечно ждать, когда между тобой и твоими родителями установятся правильные отношения. В конце концов, разве это не воссоздание того, как вы провели свое детство?

Выберите свой мостик

Под "мостиком" я подразумеваю то, что вы будете использовать для общения со своими родителями. Вы также можете рассматривать это как связующее звено. Помня о ваших родителях, давайте попробуем определить что-то, что ваши родители могли бы счесть интересным, подтверждающим или даже просто приемлемым. Давайте теперь обдумаем несколько идей, начиная с наименее смелых и заканчивая наиболее дерзкими. Читая это, подумайте о своих родителях и о том, сможете ли вы достучаться до них с помощью одной из них (или своего собственного варианта).

Возможные мосты: от самых осторожных к наименее осторожным.

- Вдохновляйте позитивом. Начните любой подход с того, что дайте своим родителям понять, что вы цените в них. Расскажите о том, что вы цените в них, возможно, о том, что они дали вам в детстве. Это может проложить путь к разговору об их детстве или о вашем собственном. Задав своему родителю правдивый и личный вопрос: "Как ты смог дать мне что-то важное, чего сам никогда не получал?" - можно получить отличный ответ на вопрос о том, чего они не могли вам дать, потому что никогда этого не получали (эмоциональное подтверждение).
- Дайте им возможность проявить сочувствие. При этом вы пытаетесь затронуть тему, которая может вызвать у вашего родителя какие-то уязвимые эмоции, даже если они незначительны. Затем вы позволяете себе посочувствовать им, а также даете им понять, что вы им сочувствуете.
- Испытайте взаимное сочувствие. Удвойте силу вышеупомянутого момента сопереживания, поделившись моментом собственной уязвимости. Пример: "Я могу представить, как это было грустно/напряженно/ трудно для вас. Я чувствовал то же самое, когда..." Ваша цель - это хотя бы проблеск взаимопонимания между вами.
- Расспросите их об их детстве. Выяснение детских воспоминаний вашего родителя может стать каналом к его истинному эмоциональному "я". Если ваш родитель хочет говорить только о позитивных, радостных вещах, начните с этого, а затем задайте вопрос, который вызовет у него те или иные эмоции.

- Придумайте для них какую-нибудь забавную историю. Постарайтесь вставить в разговор хотя бы один маленький штришок. Вы могли бы сказать что-нибудь вроде: "Я прочитал кое-что, что заставило меня по-другому взглянуть на нашу семью. Я расскажу вам об этом как-нибудь, если вам будет интересно".
- Расскажите им о статье, которую вы прочитали. Например, начните рассказывать об одной из статей ЭПД из EmotionalNeglect.com или из моего PsychCentral.com блога. Начните рассказывать об этом, но пока не применяйте это к себе. Тщательно выбирайте ту статью, которую вы используете. Если в ней есть мостик, который может каким-то образом затронуть ваших родителей, это настроит вас на больший успех.
- Покажите им книгу "Почти на нуле: Преодолейте эмоциональное пренебрежение в детстве". Попросите их взглянуть на нее и дайте им понять, что вы хотели бы поговорить с ними об этом.
- Скажите им, что вас что-то беспокоит. Скажите, что из-за этого вам трудно видеться с ними и разговаривать. Если это вызывает у них любопытство и желание поговорить, действуйте осторожно. Если у вас есть родители, которые действительно заботятся о вас и ценят ваши отношения, но им просто не хватает эмоциональных навыков, этот более рациональный подход может оказаться лучшим. По иронии судьбы, это также может быть единственным вариантом, если у вас трудные родители третьего типа. Этот более смелый подход может быть единственным, что они услышат, или единственным способом достучаться до них. Это также может привести к тому, что ваши отношения достигнут такого накала, который в конце концов освободит вас или, по крайней мере, ослабит их хватку.

Смотрите историю Мэй ниже, чтобы узнать, как это может сработать.

Приготовьтесь помочь своим родителям справиться с чувством вины

Два фактора угрожают вашему успеху и прогрессу в процессе общения с родителями. Это чувство вины и стремление защищаться, и они часто идут рука об руку. Ваш родитель может сразу же почувствовать, что его обвиняют в ваших проблемах, или же у него может сразу же возникнуть ощущение, что он потерпел неудачу. Естественной реакцией на то и другое может быть стремление занять оборонительную позицию или погрузиться в пучину самообвинений. Важно, чтобы вы осознали потенциальное влияние обвинений и самозащиты, которые могут сорвать ваши самые тщательно продуманные планы. Для вас будет жизненно важно предвидеть, что ваши родители будут испытывать подобные чувства, и вмешаться, чтобы предотвратить или быстро справиться с любым из них.

Самый лучший способ предотвратить чувство вины вашего родителя и справиться с ним - это дать ему достаточно уверенности, понимания, подтверждения и признательности. Начните с позитивного диалога, напомните родителю о том, что тот делал правильно, и продемонстрируйте понимание того, с чем ему пришлось столкнуться. Выразите сочувствие к тому, чего он не получил в детстве, и поделитесь своими положительными

чувствами к нему. Используйте это щедро и с умом, и эти чувства помогут ему оставаться с вами и слышать вас. Это может максимально увеличить вероятность того, что вы достигнете своей цели.

Портрет исцеляющих отношений между родителями и детьми

Олив и ее матери 2-го типа (испытывающей трудности)

По мере того, как Олив и Оскар проделывали свою невероятную работу в рамках семейной терапии (описанную в части 1), Олив сделала много новых открытий о себе. Она поняла, чего ей не хватало всю свою жизнь и почему. Она осознала, что ее мать, действовавшая из лучших побуждений и испытывавшая трудности, не обращала внимания на ее эмоциональные потребности, воспитывая ее, и что она сама придерживалась этой модели поведения. Она поняла, что вышла замуж за человека, который любил ее так же, как ее собственная мать (и отсутствующий отец), и что, несмотря на все это, ей всегда казалось, что все хорошо, хотя это было не так.

Однажды Олив нарушила распорядок дня, которому они с матерью автоматически следовали. Вместо того, чтобы появиться в доме своей мамы в субботу утром в 11:00, она позвонила своей матери в пятницу и пригласила ее на обед в субботу. Олив вспомнила, как несколько лет назад они с матерью коротко поговорили о бабушке и дедушке Олив на день рождения в ресторане неподалеку. В то время это было похоже на необычайно личный, содержательный разговор, и Олив надеялась, что на этот раз ей удастся воссоздать это ощущение. Слегка сбита с толку неожиданным изменением распорядка дня, мать Оливии, тем не менее, была готова пойти куда-нибудь. В ресторане Оливия заметила, что настроение ее мамы поднялось, и после того, как они сделали заказ официанту, они обе уселись за стол с бокалами белого вина. "Это так вкусно", - сказала мама Оливии. "Как будто это особый случай, но это не так".

Олив тщательно спланировала свой "мостик" и точно знала, что сказать. "Я помню, как в прошлый раз, когда мы были в этом ресторане, ты рассказывала мне о том, как дедушка ушел на войну, и как ты помогала по хозяйству, пока он был в отъезде". (Вспоминая детство своей матери, Олив открывает канал к прошлому, который она надеется использовать это для связи со своей мамой.) - О, да, это было нечто особенное. У нас на ферме были свиньи, и мне посчастливилось их кормить. Скажу вам, они такие милые, когда маленькие, но взрослые очень, очень вонючие! - сказала мама Оливии со смешком. "Знаешь, мам, я недавно думала о твоей истории, и мне было интересно, как бабушка справлялась с тем, что ее оставили на ферме одну с тремя детьми. Была ли она перегружена всей этой ответственностью? Ей, должно быть, было так одиноко без мужа". На мгновение мама Олив стала задумчивой и грустной, но потом снова улыбнулась и сказала: "Да, но, по крайней мере, ей не пришлось кормить свиней. Для этого у нее была я!" - "Да, это правда", - сказала Олив, смеясь

вместе с ней. "Ты действительно так сильно ненавидел эту работу? Ты когда-нибудь жаловался на нее?" "Нет, я не жаловался. Знаешь, тогда жаловаться было нельзя. На ферме было слишком много работы, а людей для этого не хватало. Я просто справлялась и ни словом об этом не обмолвилась. Мы все справлялись". "Боже, это звучит как описание всей твоей жизни, мама. Ты ведь никогда не позволяла себе жаловаться, не так ли? Я всегда считала тебя настоящим солдатом." Мама Олив смотрит на свою салфетку, ей, по-видимому, немного не по себе. Она не привыкла к комплиментам и не уверена, как на них реагировать. Оливия видит это и хочет, чтобы маме снова было комфортно, поэтому на мгновение уводит разговор в сторону от мамы. "Бабушка когда-нибудь жаловалась? Или она когда-нибудь казалась измученной или подавленной?" Мама, задумавшись, говорит: "Ну, нет, она никогда не жаловалась. Но однажды она не вставала с постели четыре дня. Тогда мы были подростками, и все мы суетились, пытаюсь все успеть. Я была старшей, поэтому каждый день по нескольку раз заходила к ней и спрашивала, готова ли она вставать, но она просто переворачивалась на другой бок и накрывала голову подушкой, чтобы я оставила ее в покое". "Наверное, для вас это было так странно! Что, по-вашему, было не так? Ты испугалась?" "Да, сначала мы подумали, что она заболела, но потом поняли, что это не так. В любом случае, через несколько дней она встала, и все вернулось в норму. Теперь, когда я думаю об этом, такое случалось несколько раз, пока твоего дедушки не было дома. Мы знали, что должны что-то делать, и мы это делали". Оливия была удивлена этим воспоминанием о детстве своей матери, и это немного выбило ее из колеи. Но она хочет знать больше. "Бабушка когда-нибудь объясняла, почему она оставалась в постели четыре дня? Вы когда-нибудь говорили об этом?" "О, боже, нет. Мы были просто рады, когда она вышла, и все вернулось на круги своя, пока это не случилось в следующий раз". "Так интересно это слышать, мама. Я бы хотела, чтобы ты побольше рассказывала о своем детстве". Глядя на свою мать, Олив видит в ее глазах задумчивую грусть. Она решает, что это возможность. "Недавно я прочитала статью и книгу о том, как часто родители ничего не объясняют и не рассказывают о стрессовых семейных событиях и проблемах со своими детьми, и как это влияет на детей". Олив внимательно наблюдает за реакцией матери. Она видит некоторое замешательство, смешанное с любопытством, смешанное с грустью. "Ой. Что ж, так оно и было, и у меня все получилось, как ты думаешь?" "Ты определенно оказалась сильной. Как я уже сказала, ты настоящий солдат".

На протяжении всего этого опыта Олив многое делала правильно. Она поставила перед собой небольшую, достижимую цель для первой беседы: на мгновение почувствовать сочувствие к своей матери. Она ожидала, что ее мама будет постоянно говорить о событиях и вещах (работе по дому и свиньях) и использовать слова-действия, лишённые эмоций. Она не слишком настаивала на удовлетворении своих собственных потребностей. Она использовала детский опыт своей матери, чтобы установить с ней связь и осветить ситуацию (ЭПД), в которой выросла ее мать. Она рассказала о переживаниях своей матери и о том, насколько сильными они ее сделали,

но старалась смягчить это, чтобы не заставить ее чувствовать себя некомфортно. И, наконец, Олив использовала менее угрожающие эмоциональные выражения, такие как "изнуренная" и "перегруженная", вместо более очевидных слов, таких как "подавленная", когда говорила о бабушке Олив. И, наконец, Олив была эмоционально настроена на свою мать во всем, отвечая именно так, как было нужно ее матери, чтобы поддержать разговор.

Читая эту историю, вы можете подумать, что Оливия не была удовлетворена таким обменом мнениями. В конце концов, она не рассказывала о своем детстве, и слова "Эмоциональное пренебрежение" никогда не использовались. По правде говоря, Олив почувствовала грусть и тоску после этого обеда, который она поехала домой и обсудила с Оскаром.

Но этот разговор был только первым между Олив и ее матерью. После этого они договорились каждые две недели обедать в этом ресторане. И Олив использовала эти обеды, чтобы подробнее спросить об истории своей матери.

В конце концов, она использовала термин "Эмоциональное пренебрежение", чтобы описать переживания своей матери, и та согласилась прочитать книгу. Прочитав, она поняла, как ЭПД передается из поколения в поколение, от благонамеренного родителя к ребенку и так далее.

Мать Оливии никогда по-настоящему не старалась исцелиться от ЭПД, но Оливия видела, что она испытывает более разнообразные эмоции, по крайней мере, во время их бесед, если не в другое время. В конце концов, они заговорили о детстве Оливии. И впервые в жизни Олив и ее мать почувствовали настоящую эмоциональную связь, которая может возникнуть только тогда, когда два человека по-настоящему видят и понимают друг друга.

Ваша попытка поговорить со своим родителем второго типа, испытывающим трудности, может пройти не так гладко, как у Олив, и это абсолютно нормально. Путь каждого человека индивидуален, так же как каждый родитель 2-го типа и каждый ребенок индивидуальны. Но если вы будете следовать общим рекомендациям, которые использовала Олив, и проявите много терпения и эмоциональной сонастроенности, вы сможете максимально увеличить свои шансы на положительный результат.

А теперь давайте выясним, что происходит, когда Оскар решает поговорить со своими родителями 1-го типа, благонамеренными, но пренебрегающими собой.

Оскар и его Благонамеренные, но пренебрегающие собой родители 1-го типа

Как вы помните, Оскар использовал формулу чувств, чтобы определить, что его итоговый результат, когда он увидел своих родителей, был равен нулю. Основываясь на этих результатах, он начал встречаться с родителями на прогулках, а не дома, и сократил свои визиты. Он также попросил Олив

постараться не оставлять его слишком часто наедине с отцом. Все эти меры помогли ему избавиться от чувства скуки и опустошенности, которое с годами стало таким привычным. Эти стратегии помогли Оскару на долгое время наладить отношения с родителями. Но по прошествии некоторого времени, наблюдая, как стареют его родители, он снова начал чувствовать пустоту и грусть из-за своих отношений с ними. Он превратил свой собственный брак из одинокого и отстраненного в яркий, объединяющий и поддерживающий, и какая-то часть его задавалась вопросом, не следует ли ему попытаться наладить какие-то отношения со своими родителями сейчас, пока не стало слишком поздно. Разговор о праздновании 50-летия стал последней каплей. Он обсудил все это с Олив, которая высказала вескую точку зрения. Она спросила: "Когда-нибудь, когда они уйдут, о чём ты больше пожалеешь, о том, что пытался связаться с ними и потерпел неудачу, или о том, что никогда не пытался связаться с ними?" Оскар понял, что терять ему нечего, и начал разрабатывать план. Он подумал о каждом из своих родителей и о том, что его мать казалась чуть менее угнетающе пустой, чем отец. Он решил начать с отдельного разговора с ней. Учитывая характер своей матери, он заметил, что она всегда больше всего оживлялась, когда была со своими внуками или рассказывала о них. Он решил, что может использовать тему внуков как способ достучаться до нее. Несколько недель спустя отцу Оскара сделали операцию на колене, и Оскар пошел помогать родителям. Пока отец спал в соседней комнате, он заварил чай и, передав матери чашку, сел рядом с ней на диван. Неудивительно, что она сразу же спросила его, как поживают ее внуки, Синди и Кэмерон. Вместо того, чтобы давать свои обычные, обнадеживающие, но поверхностные ответы, сегодня Оскар избрал другую тактику. "С ними, конечно, все в порядке. Но на самом деле мы с Олив немного беспокоимся за них обоих. Синди все еще работает в розничной торговле, и в свои 26 лет ей нужно определиться с карьерой для себя. Похоже, она испытывает трудности". "О, - сказала мама Оскара, выглядя слегка обеспокоенной. "Ну, она умная девушка. Она разберется с этим, - сказала она тоном, которым всегда разрешала проблемы. И снова Оскар поступил неожиданно. Он проигнорировал попытки матери успокоить его и продолжил говорить о проблеме. "Я никогда не говорил вам об этом, но приступы паники у Кэмерона начались в средней школе. У него до сих пор иногда возникают проблемы с тревожностью". Оскар сделал паузу, чтобы понаблюдать за реакцией матери. Он увидел, что на ее лице снова появилось легкое беспокойство. - Ну, так что же это такое? - спросила она. После описания приступов паники его маме, она задумчиво кивнула. - Знаете, у меня тоже было такое, когда вы, дети, были маленькими, - объяснила она. - Они были ужасны. Я ходила к врачу, и они сказали, что это, должно быть, стресс или что-то в этом роде, я не знаю." После паузы, глубоко задумавшись, она вдруг сказала: "Как ты думаешь, это у нас семейное? Я думаю, у моей матери это тоже было! Что, если Кэмерон унаследовала это от меня!" Здесь Оскар увидел свое открытие. "Исследования действительно показывают, что тревожность присуща семьям, но я также прочитал статью о некоторых других факторах, которые

могут ее вызывать. Когда мы с Олив пытались помочь Кэмерон, мы прочитали кучу материалов и поняли, что совершили несколько ошибок, воспитывая Синди и Кэмерон, которые, вероятно, усугубляют проблемы, с которыми они сталкиваются сейчас.” Взглянув на выражение лица матери, он увидел, что она выглядит немного смущенной и не знает, что делать. что сказать. Он решил, что ему следует немного продвинуться вперед. “Да, так вот, эта статья, о которой я упоминал, была о том, как часто в семьях не разговаривают о разных вещах или не уделяют достаточного внимания чувствам друг друга, и, хотите верить, хотите нет, но это может повысить вероятность возникновения у детей проблем с депрессией или тревожностью”. - Ну... эм... хм... я не знаю. Я не понимаю, - пробормотала мать Оскара. - Все в порядке, мам, я знаю, это звучит странно. Вот что я вам скажу, я отправлю вам статью по электронной почте, и вы сможете прочитать ее, а затем дадите мне знать, есть ли в ней смысл. Договорились?” Мама Оскара, казалось бы, испытала облегчение от того, что с темой покончено, “Ну, конечно. Конечно. Я обязательно прочту это, без проблем”. Оскар многого добился в своей первой попытке с матерью. Он поговорил с ней на личную, реальную тему, получил кое-какую новую информацию о ее прошлом и прошлом ее матери и представил общую идею эмоционального пренебрежения (не называя ее). И он также уговорил ее согласиться прочитать статью, которая объяснила бы ей CEN на тему, которая была для нее личной (тревожность).

После того, как мать Оскара прочитала статью, она сразу же позвонила ему. Она рассказала ему о болезненном событии из своего детства, о котором ее родители никогда не говорили и не помогали ей справиться. Оскар искренне сопереживал переживаниям своей матери. В ходе нескольких бесед он поделился с матерью своим собственным опытом общения с ней и своим отцом. Оскар успокоил ее и помог справиться с чувством самообвинения, и она смогла признать, что эмоционально подвела Оскара, и по-настоящему понять, как это повлияло на него.

Она прочитала несколько материалов об эмоциональном пренебрежении и убедила отца Оскара тоже прочитать их.

Отец Оскара никогда полностью не был связан с концепцией ЭПД, хотя, казалось, он стал несколько более эмоционально восприимчив к тому, как изменилась его жена. Но отношения Оскара с матерью кардинально изменились, как и отношения Олив с ней. Теперь они оба с нетерпением ждали возможности навестить родителей Оскара и не чувствовали необходимости контролировать или сокращать время, проведенное с ними. Они говорили более открыто и на гораздо более содержательном уровне не только о внуках, но и о прошлом, а также о своих текущих проблемах и трудностях.

И, возможно, самое главное, Оскар редко испытывал ту застарелую пустую скуку, которая была его постоянным спутником на протяжении всей жизни с родителями.

До сих пор мы видели примеры бесед с благонамеренными родителями об ЭПД. Как вы видели, даже от благонамеренных родителей, испытывающих трудности, обычно требуется большая забота, терпение и настрой, если вы хотите добиться успеха. Но когда у вас родители третьего типа, увлеченные собой, все по-другому.

Мэй и ее увлеченные собой родители

В последний раз, когда мы связывались с Мэй, она отказалась от приглашения матери на ужин в честь Дня благодарения и в отместку та не звонила несколько месяцев. Мэй чувствовала себя эгоисткой из-за того, что устанавливала границы в отношениях со своими родителями, и довольно хорошо справилась с этими чувствами, пережив тот опыт.

Но по мере того, как она и дальше продолжала пытаться установить границы дозволенного в отношениях со своими родителями, она поняла, что это отнимает у нее энергию, которую она должна была сохранять, чтобы быть здоровой матерью, заботливой женой и эффективным адвокатом. Она могла видеть, как перед ней простираются многие десятилетия, наполненные болезненными и изнурительными попытками оттолкнуть, установить ограничения и отомстить. Она поняла, что ей нужно что-то сделать, чтобы изменить свои отношения с родителями реальным и существенным образом.

Поскольку мать Мэй была такой сосредоточенной на себе и мстительной, Мэй с трепетом относилась к мысли о том, чтобы бросить ей вызов. Поэтому она решила обратиться ко мне за профессиональным советом и поддержкой. Вместе и с помощью Марсея мы разработали план. Мэй приняла во внимание тот факт, что ее мать была сосредоточена в первую очередь на себе, а отец был добрее и с ним было не так сложно. Иногда ей даже казалось, что он на ее стороне, когда она смотрела ему в глаза, но он редко произносил хоть слово в ее защиту. Мэй знала, что если она поговорит со своим отцом об ЭПД, это ничего не даст, поскольку он никогда не выступит против ее матери. Она подумала, что лучше всего относиться к ним как к единому целому и разговаривать с ними вместе.

Когда я говорила об этом с Мэй, я предупредила ее, что ее цель не может быть объединяющей (как у Оливии и Оскара). Вместо этого целью Мэй было объяснить своим родителям, почему она хочет проводить с ними меньше времени. Это был единственный способ установить реальные границы и пространство для себя, чтобы жить своей собственной жизнью, по-своему, свободной от бесконечного круга боли и обвинений, которые причиняли ей родители.

Мэй поменялась ролями со своими родителями. Вместо того чтобы отказаться от их приглашения, она позвонила им и пригласила к себе домой на воскресный день. "Есть кое-что, о чем я хотела бы поговорить с вами лично", - сказала она им. Родители Мэй были так рады, что их пригласили в дом их дочери после нескольких месяцев ее отчуждения от них, что они сразу же согласились. Когда родители Мэй приехали к ней домой, они вели

себя наилучшим образом. Успокоенные недавним поведением своей дочери, они тепло обняли ее в знак приветствия, и мать Мэй почти не сказала ей ничего резкого, критического или контролирующего, пока они пили кофе. Из-за этого Мэй стало труднее разговаривать с родителями (она начала чувствовать себя эгоисткой из-за перспективы причинить им боль и сомневаться, действительно ли это необходимо), но она знала, что должна быть настойчивой. Выслушав бесконечные рассказы матери о ее важной роли в городском комитете, Мэй сказала: "Мама и папа, как я уже сказала, есть кое-что, о чем я хотела бы с вами поговорить". Мать Мэй замолчала и посмотрела прямо на Мэй, ее любопытство взяло верх над потребностью во внимании. Этот момент. Марсель сел рядом с женой и взял ее за руку. Он знал, что следующие слова Мэй будут для нее трудными, и хотел дать понять, что он согласен с ней в этом вопросе — как родителям Мэй, так и, что более важно, самой Мэй. Он наблюдал, как Мэй глубоко вздохнула, и с восхищением ждал, когда она начнет. "Я знаю, что в последнее время все было непросто, мама и папа", - сказала Мэй. "Мы стали проводить с вами гораздо меньше времени, чем в прошлые годы. И я хочу объяснить вам, почему это так, потому что я знаю, что ваши чувства были задеты, и это причиняет мне ужасную боль".

Родители Мэй слушали, потому что почувствовали момент сопереживания со стороны Мэй и не могли не проникнуться им. Мэй посмотрела на каждого из своих родителей и заметила, что глаза ее отца были открыты и восприимчивы, в то время как глаза ее матери были широко распахнуты и выражали ожидание, поскольку каждый из них ждал продолжения. "Мама, ты делаешь много хорошего для меня и для Марселя, и особенно для детей. Но почти каждый раз, когда я с тобой, мои чувства подвергаются ранению. В конце концов я достигла того момента, когда это стало так часто и так сильно болезненно, что мне нужно было побыть одной и проводить с тобой меньше времени. Я знаю, что это заденет твои чувства, и именно поэтому я и хотела вам это объяснить. - Наблюдая за родителями, Мэй увидела, что ее отец выглядит пристыженным, а мать - обороняющейся и злой. Мэй приготовилась к тому, что, как она знала, должно было произойти. "Ты такая сверхчувствительная", - сердито сказала мать Мэй. "Ты была такой с детства. Я не могу поверить, что того, что я провожу с тобой чудесные каникулы, помогаю вам с детьми, всего того замечательного, что, по твоим словам, я делаю для вас, недостаточно, чтобы заслужить твою любовь. Мне жаль, что я не могу быть "идеальной" матерью, но я стараюсь изо всех сил, и я думаю, что это все, чего каждый может желать от своей матери!" В этот момент мама Мэй заливалась слезами праведности, в то время как ее отец смотрел в пол. "Мне жаль, что это причиняет вам боль, мама. На самом деле, все это не из-за любви. Конечно, я люблю вас, но я просто не могу позволить, чтобы мне причиняли боль снова и снова. Это плохо для меня. Если вы когда-нибудь захотите привести мне примеры или узнать, что из того, что вы делаете, причиняет мне вред, я буду рада поговорить с вами об этом. Но сейчас, раз уж ты так расстроена, может, нам стоит прекратить этот разговор?" Подождав несколько минут, чтобы узнать, проявит ли мама Мэй любопытство по поводу того, как она причиняла боль своей дочери,

Марсель понял, что ответа не последовало. Тогда он встал и спросил: "Где наши дети? Давайте я позову их с заднего двора, чтобы мы все могли поесть печенья". Мэй посмотрела на Марселя глазами, полными благодарности и облегчения, и тоже встала, схватила салфетку, чтобы вытереть слезы, и последовала за ним на кухню.

Я готова поспорить, что прямо сейчас вы, вероятно, не рассматриваете общение Мэй с родителями как успех. Но это было огромным достижением. На самом деле, это изменило для нее все, но совсем не так, как беседы Олив и Оскара.

Сначала давайте рассмотрим все, что Мэй сделала правильно в этом выступлении. Во-первых, она поставила перед собой сложную, но вполне достижимую цель: объяснить своим родителям, что их общение с ней причиняло ей боль и что это стало причиной ее недавнего отдаления. Помимо выбора разумной цели, она также пригласила своих родителей прийти к ней домой, что помогло им почувствовать себя нужными и настроило их на максимально восприимчивый лад.

Поменяться ролями со своими родителями третьего типа, которые преследуют вас, пытаются "задушить" или контролировать, - это хороший способ вывести отношения из равновесия. Когда погруженный в себя или контролирующей себя родитель выходит из привычной игры, он может ненадолго стать более открытым и доступным, и это было надеждой и планом Мэй. Как вы можете видеть, это позволило Мэй сказать то, что ей нужно было сказать. После этого вмешательства отношения Мэй с родителями изменились незначительным, но решающим образом. Ее родители остались прежними в том смысле, что их характеры, конечно, не изменились. Но было ясно, что они по-другому взаимодействовали со своей дочерью. Мать Мэй была менее требовательна в своих приглашениях и не так агрессивно упрекала ее за то, что она проводит с ними мало времени. Но самое главное отличие произошло внутри Мэй. Она почувствовала себя сильной, потому что по-взрослому противостояла своим родителям. Она почувствовала свободу благодаря своей честности. Она чувствовала, что выполнила свою половину того, что люди делают в отношениях со взрослыми, и больше не отвечала за чувства, реакции и потребности своих родителей. Теперь мяч был на их стороне. Хотя все это было очень полезно, это не решило проблем Мэй с родителями. Возникло множество серьезных проблем и затруднений, что подводит нас к нашей следующей теме.

Что делать, если надежды нет

Не со всеми недоступными родителями так трудно, как у Мэй. Ваши родители могут быть вполне доброжелательными, совсем не контролирующими, не обвиняющими, не манипулирующими или агрессивными, но, тем не менее, неспособными говорить о чем-либо значимом. Ваши недоступные родители могут быть просто слишком эмоционально уязвимыми или сердитыми, чтобы обсуждать с ними проблемы. Возможно, они отделились друг от друга или уже умерли.

Независимо от причины, если вы не можете связаться со своими родителями, вам придется справляться со всеми последствиями самостоятельно. Вы можете остаться в одиночестве, чувствуя пустоту. Вы можете почувствовать необходимость простить своих родителей, независимо от того, живы они или уже ушли. Вы можете обнаружить, что постоянно надеетесь или желаете, чтобы ваши родители были другими.

Пустота, с которой вы остаетесь

Естественно думать, что единственный способ заполнить эту пустоту внутри вас - это, наконец, получить от своих родителей тепло и связь, в которых вам было отказано. По правде говоря, хотя это и может быть упрощенным "решением проблемы", есть и другие возможные способы, которые будут работать так же хорошо, а в некоторых случаях даже лучше. Если вы уже понимаете, как работает эмоциональное пренебрежение, вы уже знаете, что ваша пустота частично является результатом того, что вы отталкиваете свои чувства. Один из ключевых способов заполнить свою пустоту - это пройти через процесс восстановления своих собственных эмоций, научиться ценить их и прислушиваться к ним. Другой способ заполнить свою пустоту - начать расшатывать все жесткие стены самозащиты, которые у вас еще есть. Это результат вашего детства, когда вам нужно было защитить себя от собственных эмоций и эмоциональных потребностей, потому что они не приветствовались в доме вашего детства. Теперь, когда вы стали взрослым, вам больше не нужна эта стена. Вы окружены людьми, которые готовы заполнить вашу пустоту своей любовью, теплом и заботой. Это ваш супруг(а), брат (сестра), двоюродный брат (сестра), коллега по работе или друг? Важно сделать все возможное, чтобы впустить этих людей в свою жизнь. А также, чтобы узнать о них побольше. Для этого проявите себя и познакомьтесь с людьми. Ищите тех, кто заслуживает доверия и с кем вы находите общий язык. Затем начинайте развивать эту связь. Обязательно сосредоточьтесь на качестве связи, а не на ее количестве, поскольку именно глубина взаимных чувств наполнит вас, а не количество людей.

Необходимость прощать

Куда бы вы ни посмотрели, везде кто-то говорит или пишет о прощении. Это часто преподносится как решение для всех, с кем поступили несправедливо. "Простите своих родителей, или вы ожесточитесь", - услышите вы от других. Те, кто придерживается такого упрощенного взгляда, могут назвать ваши сложные, болезненные чувства к родителям "обидой". И все же невероятно трудно простить человека, который не осознал, как он поступил с вами несправедливо, не извинился и не попытался все исправить. Я надеюсь, что вы не будете поддаваться ожиданиям или однобоким советам других людей. Я надеюсь, что вместо этого вы будете уважать свои собственные чувства и работать с ними по-настоящему. Если ваши родители приложили достаточно усилий, чтобы исправить свои отношения с вами, то вы, скорее всего, достигнете определенного уровня прощения, и это произойдет естественным образом. Если вы очень усердно стараетесь прощать, пусть это будет признаком того,

что вам нужно от них нечто большее. Если ваши родители сделали недостаточно, то вопрос не в том, чтобы простить их. Я предлагаю направить ваше время, энергию и заботу не на то, чтобы прощать, а на то, чтобы справляться с трудностями. И по мере того, как вы будете читать дальше, я буду всячески помогать вам в этом.

Это извечное желание, чтобы ваши Родители были другими

Если вы тоже этого хотите, то я хочу заверить вас, что все ваши чувства совершенно нормальны и их разделяют тысячи и тысячи таких же замечательных людей, как и вы. На самом деле, я слышу это пожелание так часто и от стольких людей, что мне начинает казаться, что это часть человеческого существования. **ВЫ НЕ ОДИНОКИ.**

Я хотела бы сказать вам что-нибудь, что помогло бы вам освободиться от этого желания, но я действительно верю, что это желание похоронено так глубоко в нашей человечности, что оно сохраняется само по себе, независимо от того, насколько хорошо ваше сознание осознает его тщетность. Поэтому вместо того, чтобы пытаться помочь вам избавиться от этого, я хочу помочь вам справиться с этим.

В связи с этим я предлагаю вам три совета:

- примите это желание как часть вашей человечности;
- знайте, что вы разделяете его со многими другими;
- не позволяйте этому желанию сделать вас уязвимым перед вашими родителями.

Я была свидетелем того, как многие люди причиняли своим родителям эмоциональный вред, движимые неосознанным желанием, чтобы их родители изменились. "Если я просто заполню этот пробел, может быть, мой отец наконец увидит меня". Осознание своего естественного желания и осознание того, что вы должны управлять им сознательно, делает вас гораздо менее уязвимым.

Вина и страх показаться эгоистом

Ваша вина, это болезненное чувство, что вы делаете что-то не так, вероятно, отличается от чувства вины тех, у кого нет ЭПД. Почему? Потому что ваше особое чувство вины часто вызвано страхом показаться эгоистичным, который так распространен среди представителей ЭПД.

Ваша склонность чрезмерно концентрироваться на потребностях других людей делает вас излишне склонными к чувству эгоизма и вины. Ваше чувство вины мешает вам установить границы дозволенного в отношениях с родителями и защитить себя. Кроме того, у вас есть средства массовой информации, а также миллионы людей, которые верят, что каждый должен любить своих родителей. Позвольте мне заверить вас, что вы, вероятно, последний человек, который заслуживает чувства эгоизма или вины.

Как вы можете предпринять необходимые шаги, чтобы установить границы в отношениях со своими родителями, сказать им "нет" или занять с ними больше места, когда ваше чувство вины говорит вам, что это неправильно? Это делает чувство вины одним из самых серьезных препятствий для тех, кем эмоционально пренебрегают.

Принимая во внимание все это, я хочу напомнить вам, что именно вы несете ответственность за то, чтобы защитить себя от своих родителей. Поэтому принимайте решения, касающиеся времени, проведенного с ними, суммы, которую вы делите с ними, и уязвимости перед ними, уделяя первостепенное внимание своим собственным потребностям. Вы не обязаны обеспечивать своим родителям большую эмоциональную связь, чем они обеспечили вам. И стремление вызвать у них чувства тепла и любви, которых нет, просто потому, что другие говорят вам, что они должны быть, отнимет у вас много эмоциональных сил и здоровья.

В этих отношениях, и это я говорю вам со 100% уверенностью, вы должны ставить себя на первое место.

Печаль

Одна из самых серьезных вещей, которая может вас удержать в этой ситуации, - это не позволять себе горевать о том, чего у вас никогда не было и не будет. Когда вы, наконец, осознаете, что ваши родители никогда не смогут знать и любить вас так, как должны, вам становится очень больно.

Чтобы использовать любую из стратегий, о которых мы здесь говорим, вы должны немного погоревать. Позвольте себе почувствовать грусть и боль. Позвольте себе выплакаться. Вы переживаете утрату, которая в некотором смысле больше, чем смерть. Многие из тех, чьи родители эмоционально недоступны, так сильно скорбят о том, чего у них никогда не будет, пока их родители живы, что у них больше не остается слез, когда они физически теряют своих родителей. И все это естественно, адаптивно и абсолютно нормально.

Хорошая сторона печали в том, что она не является постоянным состоянием, если вы позволяете себе пережить его. Это означает, что вы должны почувствовать его, осмыслить и поговорить об этом с кем-то, кому это небезразлично. Позвольте психотерапевту, партнеру, которому вы доверяете, или другу побыть с вами в вашем горе. Выполнение этих шагов, наконец, позволит вам двигаться дальше.

Стратегии преодоления трудностей

Печально, когда отношения с родителями становятся серьезным испытанием в вашей жизни. Еще печальнее, если этот вызов начинает угнетать вас, заставляя чувствовать, что вы недостаточно хороши, подрывая вашу самооценку или удерживая вас от решения других, более актуальных задач, которые могли бы привести вас к силе и росту. Это последнее, чего я хочу для вас, и последнее, чего вы хотите для себя.

В дополнение к стратегиям самозащиты, о которых мы говорили ранее в этом разделе книги (пожалуйста, вернитесь и просмотрите их еще раз), я хочу предложить еще несколько, специально разработанных для вас и ваших недоступных родителей.

1. Сосредоточьтесь на том, чтобы быть самим собой. Когда вы с родителями, а также по мере того, как вы идете по жизни, уделяйте особое внимание тому, чтобы быть самим собой. Перестаньте скрывать, кто вы есть, и позвольте своим родителям и другим людям увидеть вас настоящего.

Читая это, вы, возможно, не осознаете, что прятались, но я готова поспорить, что так оно и было. Вы прятались от своих родителей и других людей, потому что не чувствовали себя достаточно принятыми в доме, где прошло ваше детство. Что кажется вам более приемлемым: скрывать свой свет, притворяясь кем-то меньшим, чем вы есть на самом деле, чтобы не раздражать свою семью, или показывать свою истинную сущность, рискуя вызвать неловкую реакцию, конфликт или, возможно, даже неприятие? У разных людей ответ разный. Не существует "правильного" способа сделать это. В вашей уникальной ситуации, с вашими уникальными родителями, вам лучше спрятаться? Или вам лучше заявить о себе?

Я надеюсь, что вы будете периодически возвращаться к этому вопросу и отвечать на него повторно, поскольку со временем ваш ответ может измениться.

Если ваши родители жестоко обращались с вами, или если страх показаться эгоистом, или чувство вины и долга мешают вам установить столь необходимые границы в отношениях с ними (или все вышеперечисленное), то, позволив им увидеть вас такими, какие вы есть на самом деле, вы сможете развернуть ситуацию. Точно так же, как Мэй сделала это в приведенном выше примере, если вы расскажете им больше о ваших ценностях, чувствах, потребностях и достижениях, то это поможет забросить мяч на их площадку, так что они поймут, что общение с вами будет для них гораздо менее выгодным. И они могут стать менее нуждающимися в вас или менее требовательными, как это сделали родители Мэй по отношению к ней. Это может быть странным образом успокаивающим для человека с ЭПД, которому очень трудно сказать "нет". В некоторых случаях легче быть отвергнутым, чем быть тем, кто отвергает.

2. Будьте вежливы. Независимо от того, решите ли вы стать более заметным для своих родителей или предпочитаете оставаться в тени, вам поможет одна простая стратегия преодоления трудностей. Она проста, и почти каждый может с ней справиться, но при этом она обладает огромной силой в установлении и поддержании границ в отношениях с ЭПД родителями. Это не что иное, как вежливость. Если перед встречей с родителями вы наденете шляпу вежливости, вы сможете общаться с ними по-доброму, без конфронтации, что также защитит вас. "Да, спасибо". "Отлично, а у вас как дела?" "Могу я предложить вам чашечку кофе?" "Как прошло заседание вашего комитета?" Все эти вежливые высказывания

могут показаться проявлением любви к родителям с ЭПД, но при этом они практически ничего вам не стоят.

Прежде чем мы перейдем к нашей окончательной стратегии, еще несколько слов о значении жестокого обращения. Жестокие родители относятся к особой категории. Если вам трудно защитить себя от родительского насилия любого рода, обратитесь за помощью к психотерапевту. Это одна из самых сложных ситуаций, в которых может оказаться взрослый человек, и она может разрушить вас, если вы ей позволите.

Я надеюсь, что вы обратитесь за помощью к лицензированному, квалифицированному специалисту, который окажет вам поддержку и разработает стратегию, чтобы вы могли помешать своим родителям испортить вам жизнь.

3. Оплатите это заранее. И последнее, но не менее важное: следующая важная стратегия. Она мощная и может вдохновить вас на все сферы вашей жизни. Соберите всю свою фрустрацию и гнев, разочарование, вину, пустоту и скорбь и вместо того, чтобы направлять их как негативную энергию на своих родителей, преобразуйте в позитивную энергию и направьте ее вперед, в свое будущее. Используйте ее, чтобы отдать долг, который, по вашему мнению, вы должны своим родителям, став намного выше их. Восстаньте против тех сил, которые пытаются давить на вас и сдерживать вас. Прорвитесь сквозь вашу стену, почувствуйте свои чувства, признайте свои ошибки. Проявите сочувствие к тем, кто вам дорог, и рискните полюбить по-настоящему. Следуйте своей интуиции, верьте в себя и сделайте так, чтобы ваш голос был услышан. Старайтесь изо всех сил, чтобы дать своим детям то, чего вы никогда не имели сами. Будьте собой и знайте, что вы достаточно хороши. Это и будет формулой, которая заполнит вашу пустоту и исцелит ваше горе. Это будет ваш способ почтить память ваших родителей и выразить максимальное уважение к тому, что они смогли вам дать - вашу жизнь.

ЧАСТЬ 3. ВАШИ ДЕТИ

Глава 10 "ЭМОЦИОНАЛЬНО ОБДЕЛЕННЫЙ РЕБЕНОК" - ПОРТРЕТ

ЭПД ребенок Мэй и Марсель — Марта, 6 лет.

Нельзя отрицать, что шестилетняя Марта очаровательна. С черными волосами до плеч и темными миндалевидными блестящими глазами, она излучает жизнь и энергию. Марта - второй ребенок Мэй и Марселя, и она заставляет их обоих двигаться, поэтому в их доме никогда не бывает скучно. Мэй и Марселю нравятся энергия и настрой Марты, но они должны признать, что она может быть утомительной.

Старший брат Марты, 11-летний Майкл, больше похож по характеру на своих родителей. Он гораздо спокойнее, чем Марта.

Марсель считает, что энергия его дочери привлекает и объединяет. Мэй, однако, часто чувствует себя подавленной. Маркус описывает энергию Марты как "искру", в то время как Мэй описывает ее как "интенсивность". И Марсель, и Мэй несколько озадачены силой эмоций своего ребенка. Когда Марта счастлива, она - восхитительный, творческий сгусток радости. Но когда она расстроена, ее состояние может измениться от 0 до 60 баллов, как кажется, за одну секунду. Нахмуренное лицо в одно мгновение становится сморщенным, а потом раздаются громкие крики и плач.

Марсель проводит долгие дни на работе и ездит на заработки несколько недель в месяц, поэтому его влияние на искру своей дочери минимально. Из-за этого Мэй, которая выросла с матерью, жестоко обращавшейся с ней и пренебрегавшей ею, большую часть времени приходится справляться с сильными чувствами дочери в одиночку.

Мэй понятия не имеет, как справляться с сильными эмоциями дочери. Когда Марте было три года, Мэй попыталась давать ей перерывы. Но это только усилило вопли Марты и, казалось, усугубило ее "припадки". Когда Марта стала немного старше, Мэй попыталась урезонить ее, но это, похоже, не возымело никакого эффекта. Мэй попыталась игнорировать "приступы" Марты: результат тот же. Интересно, что "приступы" Марты всегда были более частыми и интенсивными, когда Марселя не было дома. И что еще более интересно, в школе у нее их вообще не было. Учителя Марты рассказывали, что она была очень послушной, сообразительной и всеми любимой ученицей.

Мэй и Марсель были в полном недоумении. Они беспокоились, что Марта уже должна была перерасти свои эмоциональные припадки. Пока, наконец, в один прекрасный день Марсель не прочитал "Почти на нуле: Как преодолеть последствия эмоционального пренебрежения из вашего детства". Возможно, вы помните, что изначально Марсель взял в руки эту книгу, потому что хотел понять, чего, по его мнению, так сильно не хватало в его браке. Он всегда был уверен, что они с Мэй были отличными родителями. Он видел, какой любящей и преданной была его жена по отношению к детям, и как старательно она отдавала воспитанию все, что могла, несмотря на свою ответственную юридическую практику. И хотя Мэй редко говорила об этом, он также видел, насколько осторожной она была, чтобы никогда не воспроизводить со своими детьми контролирующее, эмоционально жестокое воспитание своей матери. Однако, когда он прочитал книгу и начал смотреть на свою жену и брак через призму ЭПД, он также начал смотреть на своих детей через призму ЭПД. Теперь он начал задаваться вопросом, была ли какая-то связь между собственным детством Мэй, тем, чего не хватало в их отношениях, и проблемами, которые возникали у них с Мартой.

Осознание ЭПД часто начинается вот так. Сначала вы видите его в самом очевидном месте в своей жизни. Затем, по мере того, как вы более полно осознаете его широту и глубину, вы видите его во всех слоях вокруг себя. Для Марселя было труднее всего увидеть это в своих детях, потому что он видел все те замечательные вещи, которые они с Мэй делали для них. Он

знал, как сильно они их любили. Но он не мог увидеть того, чего там не было: достаточной эмоциональной отзывчивости и осознанности, чтобы помочь эмоционально чувствительному ребенку, такому как Марта, научиться ограничениям и эмоциональным навыкам, которые понадобятся ей для процветания.

К счастью, как вы увидите, осознание этого факта принесло Марселю много надежды в отношении его собственных детей. Нет худа без добра, ЭПД действительно, определенно, без сомнения, можно исцелить.

Подростки с ЭПД Олив и Оскар — Камерону 17 лет.

Примерно за год до того, как Оскар поговорил со своей матерью об ЭПД, они с Олив сидели вместе в гостиной и о чем-то серьезно разговаривали. Они пытались осмыслить звонок, который им в тот день позвонили из школы семнадцатилетнего Кэмерона, и понять, что с этим делать. В то утро учительница истории одиннадцатого класса Кэмерона позвонила Олив, чтобы сообщить, что в последнее время у ее сына, похоже, проблемы в школе. "Кэм, кажется, уже не так привязан к своим друзьям, как раньше", - сказала его учительница. "Недавно я видела, как он сидел один за обедом, а раньше его постоянно окружали несколько групп друзей. В последнее время я заметила, что он изменился, но сегодня его не было на уроке, поэтому я пошла поискать его."

Оказывается, учитель истории Кэма нашла его в туалете для мальчиков, где он глубоко и часто дышал. Учителю потребовалось десять минут, чтобы помочь Кэму успокоить дыхание и отвести его в кабинет школьной медсестры. "После этого он вернулся в класс, но выглядел очень смущенным и не стал говорить ни со мной, ни с медсестрой о том, что произошло, или о том, что с ним происходило. Мы подумали, что вы должны знать об этом", - сказала учительница.

После того, как Олив поделилась этим разговором с Оскаром, они оба печально опустили на свои стулья. В то время они были в процессе работы над своим браком, а мы проходили курс семейной терапии, который глубоко изменил их брак и их взгляды на самих себя. В прошлом у Кэма было несколько случаев, когда он отдалялся от своих друзей и испытывал "стресс". Но это был первый раз, когда родители Кэма получили более глубокое представление об эмоциях и о том, как они работают. Это был первый раз, когда они смогли по-настоящему осознать, что происходит с их сыном.

Раньше, когда у Кэма случались приступы беспокойства, Олив и Оскар думали, что он устает, испытывает стресс и перегружен учебой. Они предположили, что он берет на себя слишком много, и стали заставлять его раньше ложиться спать. У него было несколько трудных периодов, но, казалось, он всегда справлялся с ними самостоятельно через несколько дней. Однако предыдущие эпизоды не были такими драматичными. Это был первый звонок от учителя по поводу гипервентиляции, и впервые для Оскара и Олив зазвенели тревожные звоночки.

На нашем семейном занятии на той неделе мы говорили о Кэмероне. К тому времени я уже очень хорошо знала Оскара и Олив, и знала, что они любящие и заботливые родители. Я также очень быстро поняла, глядя на Кэма сквозь призму ЭПД, что у Кэма были приступы паники и почему. Но прежде чем мы смогли поговорить о том, "почему" или что с этим делать, я должна была помочь Оскару и Олив преодолеть боль от их самообвинения.

Поскольку Оскар был вынужден осознать важность эмоций в своей жизни (во время болезни раком) раньше, чем Олив, он уже довольно давно смотрел на своего сына другими глазами. Оскар вспоминал реакцию своих детей на операцию и лечение от рака и видел, что они не говорили об этом с Синди и Кэмероном так, как это было необходимо. Они делились фактами и событиями, связанными с болезнью, и постоянно информировали детей о состоянии здоровья Оскара, но никак не затрагивали связанные с этим чувства. К тому времени, когда я встретила с Олив и Оскаром, чтобы поговорить о приступе паники у Кэма, они уже тщательно обсуждали это дома. Они оба чувствовали груз ответственности и корили себя за то, что так подвели своих детей.

"Это наша вина, что он так страдает", - сказала Олив. А потом, в потоке слез, выплеснулись все наблюдения и осознания, которые были у каждого из них с тех пор, как они узнали об ЭПД. Они говорили о том, что Синди была очень независимой, даже будучи малышкой. Будучи подростком, она, казалось, редко нуждалась в особой помощи или поддержке со стороны своих родителей, и они придерживались несколько отстраненного подхода к ее воспитанию. Неудивительно, что та же тема была затронута и в случае с раком Оскара. Синди, конечно, была обеспокоена. Но она казалась очень сильной и способной справиться с этим. И это, на самом деле, произвело на Олив и Оскара очень сильное впечатление.

Кэму, с другой стороны, казалось, было труднее с этим справляться. У него на глаза наворачивались слезы, когда Олив сообщала ему о состоянии Оскара. Оливия считала, что в такие моменты лучше всего успокоить его, и была осторожна, говоря ему, что все будет хорошо, что с его отцом все будет в порядке (возможно, вы помните, ту же стратегию, которую она использовала в отношении Оскара). Казалось, это срабатывало, так как Кэм всегда быстро приходил в себя, кивая в знак того, что он знает, что все будет хорошо. Олив, которая была измучена и напугана всем происходящим, почувствовала облегчение от того, что оба ее ребенка оказались такими сильными и так хорошо справились с ситуацией. Теперь, оглядываясь назад через призму ЭПД, Оливия могла видеть, что она была любящей и заботливой матерью для своих детей, но они с Оскаром растили их, не уделяя должного внимания эмоциям, лежащим в основе их личности, их реакциям и повседневной жизни.

Выросшие дети с ЭПД

Оскар и Оливия — Синди, 26 лет.

В течение многих лет Оскар и Олив замечали, что Синди избегает их звонков и упускает возможность провести с ними время. Когда они все-таки встречались с Синди, она могла непредсказуемо раздражаться из-за, казалось бы, мелочей.

В старших классах они считали, что ее избегание и раздражительность - типичное поведение подростка. Но в колледже она продолжала огрызаться на них. Кроме того, они заметили, что, когда другие ученики уходили домой к своим семьям на каникулы, Синди часто предпочитала оставаться в кампусе. Они всегда рассматривали это как "независимость" со стороны Синди и считали отсутствие у нее потребности возвращаться домой признаком силы. Иногда они говорили о том, как гордятся независимостью Синди, и не подозревали, что в то же время чувствуют себя немного грустными и отвергнутыми.

У Синди была степень бакалавра в области бизнеса, специальность, которую она выбрала от отчаяния на последнем курсе. Ее колледж требовал, чтобы она написала заявление, а Синди понятия не имела, что хочет изучать. Родители Синди были весьма удивлены, узнав, что она выбрала бизнес, но она разозлилась, когда они спросили ее об этом. В то время Олив и Оскар отказались от этого занятия. Сейчас, в свои 26 лет, Синди уже несколько лет как закончила колледж. Она жила в Провиденсе, штат Род-Айленд, примерно в полутора часах езды от дома своих родителей в Бостоне. Она жила с несколькими соседками по комнате и получила работу продавца в ювелирном магазине, где проработала три года после окончания колледжа. Ее повысили до вечернего менеджера магазина, и, казалось, ей нравилось там работать. Но ее родители беспокоились, что у нее не было настоящего карьерного роста и что она не в полной мере использовала свое высшее образование.

Когда Олив и Оскар начали смотреть на своих детей через призму ЭПД, они в течение некоторого времени глубже, чем когда-либо прежде, задумались о своих отношениях с Синди. Они начали задаваться вопросом, не была ли ее резкость признаком более глубокого гнева на них и не означала ли ее крайняя независимость что-то иное, чем силу. Понимая, что Синди не испытывает особой потребности видеть их или взаимодействовать с ними, они также заметили, что, когда они были вместе, ее общение с ними казалось лишенным смысла.

"Как продвигается твоя работа, Синди?" - спрашивал Оскар. "Отлично", - отвечала Синди. Это было предсказуемо и заученно, и в результате Оскар и Оливия почти ничего не знали об истинной природе жизни Синди. Они начали замечать, что отношения Синди с ними в чем-то схожи с их отношениями с собственными родителями. Они начали замечать проблески связи, которая так и не установилась между ними и их дочерью. Наконец, они поняли, что может быть не так и почему. Теперь все, что им нужно

было сделать, - это справиться со своими собственными эмоциональными реакциями в этой ситуации и понять, что с этим делать.

Объектив ЭПД порой может быть неприятно мощным. Как только вы начнете смотреть на себя, свое детство, свои взаимоотношения и, наконец, на своих детей через эту призму, вы можете почувствовать, как земля уходит у вас из-под ног. Но ни одно из этих осознаний не является таким тяжелым, как "родительская призма". Просматривая его, вы сталкиваетесь со многими болезненными реалиями, которые могут отбросить вас назад. Это действительно происходило с Оскаром и Олив, и происходило уже довольно давно. Инцидент в школе Кэма не стал для них началом, он стал лишь катализатором, который заставил их открыто поговорить об этом друг с другом и со мной. И это заставило их почувствовать это так, как они никогда не чувствовали раньше.

Как мы с вами можем легко убедиться, Оскар и Олив любят своих детей и хотят для них самого лучшего. Они использовали все имеющиеся в их арсенале средства, чтобы вырастить их максимально хорошо. Боль и вина, которые они испытывают в этот момент, вполне понятны, но по этим причинам они неуместны. И это грозит сорвать их планы, если они позволят этому случиться. Позже мы поговорим о том, как все прошло для Оскара и Олив, но сначала мы должны обсудить ваши чувства как родителя.

Глава 11 ЧУВСТВА РОДИТЕЛЕЙ С ЭПД

"Подобно подарку, который постоянно передаривают, ЭПД автоматически передается от одного поколения к другому".

Прежде чем мы начнем говорить о том, как что-то исправить в вашем воспитании, я хочу, чтобы вы лучше поняли себя и свое собственное воспитание. Вы можете задаться вопросом, почему это так важно. Возможно, вы почувствуете необходимость сразу перейти к делу. Возможно, вам покажется, что ваши чувства - это второстепенный фактор, который меркнет по сравнению с чувствами ваших детей. На самом деле, поскольку у вас есть ЭПД, у вас может возникнуть соблазн вообще пропустить эту главу.

На это я отвечаю: даже не думайте об этом! Я не могу позволить вам относиться к себе так, как будто ваши чувства не имеют значения. "Спасись сам, и рядом с тобой спасутся тысячи", - говорил Иисус Христос. Кроме того, как вы, возможно, уже поняли, гораздо легче изменить свои действия, когда вы осознаете свои чувства.

Что происходило, когда у ваших родителей возникали эмоциональные проблемы? Они не замечали, по крайней мере, некоторые из ваших эмоциональных потребностей, когда воспитывали вас. Естественным результатом является то, что, вырастая, вы становитесь слепы к своим собственным эмоциям. И так продолжается до сих пор. Подобно подарку, который продолжает передаваться, ЭПД автоматически передается от одного поколения к другому. Да, это действительно происходит автоматически. Когда ваши родители не замечали ваших чувств и не

реагировали на них, или не видели вашей истинной натуры и не реагировали на нее, они невольно заставляли вас не осознавать свои чувства, когда вы воспитываете своих собственных детей. Но поверьте мне, у вас имеется очень много чувств, когда вы растите своих собственных детей. Возможно, вы осознаёте некоторые из своих чувств и, возможно, даже чувствуете вину за то, что испытываете их.

Задумывались ли вы когда либо, находятся ли ваши родительские чувства в пределах нормы? Вы читали статьи о воспитании детей и чувствовали, что они не совсем отражают ваши собственные родительские проблемы или трудности? Если это так, то, возможно, это потому, что в этих статьях не учитывались последствия того, чего вы не получили в детстве. И неудивительно, что эти последствия огромны. Как вы, вероятно, знаете, есть десять конкретных характеристик, которые вытекают с ЭПД. Это десять проблем, с которыми сталкивается взрослый человек с ЭПД. Возможно, вы уже задумывались о роли десяти характеристик ЭПД в вашей жизни, и если да, то это будет полезно. Если нет, ничего страшного. Вы по-прежнему сможете учитывать их, применяя к своему родительскому опыту.

Теперь давайте более подробно рассмотрим десять классических задач ЭПД и применим их, в частности, к вашим родительским чувствам. В этом подробном описании чувств родителей с ЭПД некоторые из них будут вам понятны, а другие - нет. Пожалуйста, обратите внимание на чувства, которые вы испытываете, когда читаете их, так как ваши чувства в данный момент подскажут вам, какие из них являются истинными и значимыми для вас. Имейте в виду, что вам может быть крайне неудобно читать о некоторых из этих чувств. Позвольте мне дать вам три напоминания, которые помогут вам справиться с этим дискомфортом во время чтения следующего раздела.

Три напоминания (ну..., четыре):

1. Вы не можете выбирать свои чувства. Они являются частью вашей биологии и продуктом вашего прошлого и текущей ситуации.
2. Чувства не подлежат моральному осуждению. Понятие правильного и неправильного неприменимо к эмоциям. Никогда не осуждайте себя за то, что у вас есть чувство.
3. Осознавать и принимать чувства жизненно важно. Осознание того, что вы чувствуете, конечно, важно. Но вы также должны признать, что у вас есть это чувство, даже если оно вам не нравится. Это первые шаги к тому, чтобы научиться управлять ими.
4. Еще одно напоминание: все родители испытывают неприятные чувства по поводу своей родительской роли и по отношению к своим детям. Немногие выражают эти чувства внешне, потому что боятся, что другие будут их осуждать. Никогда не позволяйте себе стыдиться тех чувств, о которых вы прочтете ниже. Вы находитесь в хорошей компании множества любящих, заботливых родителей, которые очень похожи на вас самих.

Чувства родителя с ЭПД:

1. Контрзависимость: Сильный страх зависеть от других людей.

Вы были подготовлены к этому страху в детстве. Когда в детстве вы нуждались в помощи, и никто этого не замечал, вы получили подсознательный урок. Вы поняли, что полагаться на других плохо или постыдно. И вы поняли, что если вы ожидаете помощи от других, то в конечном итоге будете разочарованы.

Вы когда-нибудь смотрели на других родителей и были озадачены тем, насколько спокойно они относились к нуждам своих детей? Некоторые родители, похоже, даже радовались этому. Но в зависимости от того, как ваши родители реагировали на ваши потребности в детстве, это может показаться вам практически непостижимым.

Как родитель, ваша контрзависимость может привести к тому, что вы на каком-то уровне почувствуете глубокий дискомфорт от зависимости, которая естественным образом встроена в ваши отношения с ребенком. В детстве вашим собственным потребностям препятствовали, и теперь у маленького существа есть множество потребностей, которые вы должны удовлетворять. Возможно, на каком-то глубоком или даже неосознанном уровне вы чувствуете, что это несправедливое положение. И теперь, когда мы говорим об этом открыто, я хочу заверить вас, что ваши чувства имеют большой смысл и обоснованы. Вы действительно оказались в несправедливом положении. Вдобавок ко всему, общество говорит вам (редко высказывая какие-либо негативные чувства по поводу родительских обязанностей), что ваше ощущение несправедливого положения - это не то, что должен чувствовать родитель.

В дополнение к этому, ваш страх положиться на других может помешать вам просить о помощи и принимать ее. Все родители временами чувствуют себя подавленными и измотанными и нуждаются в поддержке. Если, полагаясь на других опекунов, вы чувствуете себя уязвимым, слабым или эгоистичным, вы вскоре обнаружите, что работаете на износ. **Чувства, которые у вас остаются:** вы попали в безвыходное положение, чувствуете несправедливость, испытываете глубокий дискомфорт из-за зависимости вашего ребенка от вас и, возможно, некоторое чувство вины или стыда за это. Вы истощены и работаете на износ.

2. Слабое сострадание к себе: ослабленная способность сопереживать самому себе, исправляться после ошибок, понимать и сочувствовать своим собственным проблемам и давать себе поблажку.

Если ваши родители не проявляли к вам достаточного сострадания в детстве, вы так и не научились испытывать его к себе. Вы становитесь самым суровым критиком самих себя. Затем, когда вы беретесь за эту самую сложную работу в мире, вы сталкиваетесь с очень суровыми суждениями — вашими собственными. Есть ли у вас внутренний голос, который говорит вам, что вы недостаточно хороший родитель? Говорит вам, что ты не такой щедрый, как другие родители? Осуждаете ли вы себя за то, что вы недостаточно заботливы, недостаточно чувствуете или недостаточно делаете? Ожидаете ли вы от себя почти совершенства как от родителя,

независимо от факторов, которые стоят у вас на пути? Чувствуете ли вы себя эгоистом, когда ставите свои собственные потребности выше потребностей своих детей? Отсутствие сострадания к себе - верный способ почувствовать себя неполноценным. **Чувства, которые у вас остаются:** неадекватность, эгоизм, осуждение, заслуживающее осуждения, критика, чувство вины.

3. Пустота: Глубокое чувство, что в вас чего-то не хватает. Вы можете ощущать это как оцепенение, отсутствие чувств или настоящую пустоту.

В детстве вам приходилось отгораживаться от своих чувств, чтобы они не вторгались в дом вашего детства. Теперь, став взрослым, вы живете без достаточного доступа к своим эмоциям. Это оставляет у вас глубокое чувство, что внутри вас чего-то не хватает.

Как родитель, вы, конечно, должны любить своих детей. Предполагается, что вы испытываете глубокую заботу о них. И вы знаете, что эти чувства есть у вас внутри. Но вы не всегда испытываете их так, как, по-видимому, чувствуют другие родители. Как правило, ваши дети могут заполнить часть пустого пространства, оставшегося от вашего собственного детства, своими эмоциями, их яркостью и жизнелюбием. Но, с другой стороны, они могут также помочь вам еще лучше осознать, чего вам не хватает.

У вас могут возникнуть моменты, когда вы подходите к колодецу в поисках сочувствия к своим детям и обнаруживаете, что этого недостаточно. В этот момент вы можете заметить, что чего-то не хватает, и это может вызвать у вас чувство глубокого дискомфорта.

Чувства, которые у вас остаются: желание отдавать, но колодец кажется пересохшим. Беспокойство. Пристыженность. Печаль. Неполноценность. Измученность.

4. Неточная самооценка: недостаток конкретного, реалистичного, сбалансированного самопознания.

У каждого ребенка развивается четкое представление о том, кто он такой, когда родители обращают на него внимание и замечают, кто он такой. Когда вы ребенок, и вы смотрите в глаза своим родителям и видите в них свое отражение, вы многое узнаете о себе. Когда ваши родители видят, что вы добрый и чувствительный ребенок, вы узнаете это о себе. Когда ваш родитель видит, что вы склонны легко испытывать смущение, вы узнаете это о себе. Когда ваши родители "понимают", что вы серьезный, умный, застенчивый, милый, отвлекающий, энергичный, надежный, верный, щедрый, хорошо играете в футбол, но не очень хорошо играете на беговой дорожке (вы понимаете идею), вы "понимаете" это и о себе.

Когда вы растете, глядя в глаза своим родителям и видя в них неадекватное, неясное или неточное отражение себя, у вас нет возможности узнать, кто вы есть на самом деле. Это заставляет вас всю жизнь бороться с недостатком информации о своей истинной природе. Это влияет на вас во многих сферах вашей жизни - от выбора профессии до решения о том, где жить, и выбора партнера. Как родителю, вам будет

трудно понять и познать своего ребенка так же, как вам трудно понять и познать себя. Возможно, вам будет трудно понять истинную природу вашего ребенка, его сильные и слабые стороны, предпочтения, склонности, темперамент и потребности.

Чувства, С которыми вы остаетесь: Потерянность, растерянность, недоумение по поводу вашего ребенка, отчужденность.

5. Вина и стыд: Ваши часто приходящие чувства - это вина и стыд.

Будучи ребенком, вы, по сути, сами были родителями (по крайней мере, в эмоциональном плане). Не имея родительского вклада и эмоционального воспитания, вы развили свой собственный "внутренний родительский голос". Ваш внутренний родительский голос, вероятно, несколько упрощен, поскольку был создан вами в детстве. Прислушиваясь к своему внутреннему родительскому голосу, вы либо поступаете правильно, либо неправильно. Вы либо хороший родитель, либо плохой. Негативные чувства - это плохо, и, возможно, даже позитивные чувства - тоже. Вам не хватает уравновешенного, ясного голоса взрослого, способного увидеть сложность ситуации или эмоции через призму сопереживания. Такая установка не подходит вам, когда дело доходит до воспитания детей.

Как родитель, когда вы чувствуете небольшую родительскую ошибку с вашей стороны (что случается с каждым родителем), вы оказываетесь не в состоянии разобраться в этом и понять. Возможно, вместо этого вы испытываете чувство стыда. По сути, вы можете в конечном итоге испытывать чувство вины или стыда за каждую совершенную вами ошибку и за каждое несовершенство в вашем собственном воспитании. Этот тип неуместного стыда мешает вам учиться на своих ошибках, а обучение на собственных ошибках является основой эффективного воспитания.

Чувства, которые у вас остаются: Стыд, стыд и еще раз стыд. Вина, вина и еще раз вина. И разочарование по поводу всего этого.

6. Направленный на себя гнев и самообвинения: Это бесконечный цикл, который проявляется повсюду в вашей жизни.

Вы быстро начинаете винить себя, и за этим быстро следует гнев. Вы вините себя во всем, что идет не так, и злитесь на себя за это. В большинстве семей с ЭПД плохо справляются с гневом. Гнев - это не просто какое-то старое чувство, это особенно сложное чувство. Ваша семья с ЭПД, вероятно, совершила одну из двух возможных ошибок, вызвав гнев. Возможно, они делали вид, что этого вообще не существует, заставляя всех членов семьи подавлять своё естественное чувство гнева. А может быть, они поступали наоборот, не умея управлять своим гневом, и он бушевал в доме, где вы провели детство. В любом случае, вы не научились принимать свой естественный гнев, управлять им или выражать его здоровым образом. Конечно, это большая проблема, потому что невозможно быть родителем, не испытывая гнева.

По моему опыту, большинство людей с ЭПД, не зная, что делать со своим гневом, в конечном итоге обращают его на самих себя. Как родителю, вам

очень, очень полезно иметь здоровые отношения со своим гневом. Здоровый гнев мотивирует вас и подсказывает, когда следует установить границы в отношениях с детьми, а когда вам нужно лучше заботиться о себе. Но вместо того, чтобы помогать вам, ваш гнев мешает вам. Направленный на вас, а не на свои истинные цели, он подавляет вас, истощает вашу энергию и делает вас менее эффективными. Из-за того, что вы сдерживаете свой гнев, неправильно направляете его и усваиваете, иногда он может проявиться внезапно, направленный на ваших детей таким образом, который, как вы знаете, в глубине души несправедлив по отношению к ним. И, конечно, вы находите все это запутанным и загадочным.

Чувства, которые у вас остаются: самообвинение, поразительное отсутствие гнева, которое может чередоваться с чрезмерным гневом, и чувство вины. Путаница.

7. Фатальный недостаток: глубокое чувство, что с вами что-то не так.

Вы отличаетесь от других людей. Фатальный недостаток - один из основных признаков Эмоционального Пренебрежения в Детстве. Этот мощный "недостаток" на самом деле является всего лишь ощущением собственной уязвимости. Он отделяет вас от других людей. Вы начинаете бояться подпускать кого-либо слишком близко к себе, опасаясь, что они увидят, что с вами что-то не так, и отвергнут вас. Этот фатальный недостаток может заставить вас чувствовать, что вы не принадлежите нигде и никому.

Как родитель, ваш фатальный недостаток скрыт под поверхностью, определяя ваш выбор, но также влияя на ваши эмоции как родителя. Это может заставить вас держаться особняком не только от вашего партнера, но даже от ваших детей. Ваш страх подпустить кого-либо слишком близко и увидеть реальность может привести к тому, что ваши отношения с детьми станут более отдаленными, чем вы предполагаете. Дистанцирование кажется вам нормальным во многих отношениях (поскольку вы всегда так жили), но иногда вы также можете испытывать разочарование из-за отсутствия тесных отношений со своими детьми.

Я также слышала, как бесчисленное множество родителей с ЭПД выражали недовольство многочисленными социальными требованиями, предъявляемыми к родителям, такими как дни открытых дверей в школах, родительские собрания, встречи и т.д.. Это ощущение, что вы находитесь снаружи, а внутри вас живет потребность в изоляции и защите, заставляет вас чувствовать, что вы каким-то образом не принадлежите этому миру. Из-за этого вы можете чувствовать себя неуютно, когда вас видят на школьном мероприятии, и вам трудно общаться с другими родителями на бейсбольных матчах и вечеринках. Со скрытым внутри вас Фатальным недостатком вы, возможно, сможете сделать счастливое лицо и выжить, но это требует много энергии и часто приводит к ощущению опустошенности.

Какие чувства у вас остаются: Разочарование в своих отношениях с детьми, возможно, беспокойство по поводу этих отношений, тревога, стресс, одиночество. Вы чувствуете себя не в своей тарелке и опустошены.

8. Плохая самодисциплина: неспособность дисциплинировать себя.

Вопреки распространенному мнению, мы не рождаемся со способностью к самоконтролю. Мы учимся этому у наших родителей, когда они наказывали нас в детстве. Возможно, ваши родители с ЭПД не смогли предложить вам достаточных ограничений и четких границ, соблюдаемых здоровым и сбалансированным образом. Теперь, когда вы выросли, вы так и не смогли усвоить эти полезные навыки и использовать их сбалансировано.

Воспитывать своих собственных детей естественным образом, как это делают другие родители, - это для вас трудная задача. Как и эмоциональные "слепые зоны", эти "слепые зоны" также передаются от одного поколения к другому. Не получив в детстве достаточного количества ограничений, вы можете обнаружить, что испытываете трудности, чувствуете себя беспомощным и сбитым с толку из-за того, что ваши дети нуждаются в дисциплине. В конечном итоге вы можете недостаточно или чрезмерно дисциплинировать своих детей. Ни то, ни другое не работает очень хорошо, но трудно понять, что вы делаете неправильно.

Чувства, которые у вас остаются: потеря контроля, растерянность, беспомощность, разочарование, злость на своих детей за их нежелание сотрудничать, растерянность.

9. Трудности с заботой о себе и других: процесс дарения и получения чистых, глубоких, ничем не защищенных чувств любви, тепла и заботы затруднен.

Чтобы разделить и испытать эти чистые чувства, став взрослым, вы должны получить их, и вам должно быть позволено свободно отдавать их, будучи ребенком. По правде говоря, когда я пишу об этой конкретной борьбе, мне становится грустно. Это потому, что в моем воображении вы представляете себя ребенком, маленьким мальчиком или девочкой, естественно, здоровыми, желающими и стремящимися к тому, что нужно каждому ребенку, чистым и невинным образом, но лишенными возможности в достаточной мере ощутить этот открытый обмен. Ваши естественные потребности в заботе были подавлены в детстве, и урок, который вы извлекли из этого, был глубоким.

"Необходимо достаточно не бывает". Как родители, вы, конечно, любите своих детей и заботитесь о них! Но где-то глубоко внутри вас существует барьер. Вы можете осознавать или не осознавать этот барьер, но, тем не менее, он есть. Велика вероятность, что ваш внутренний блок является зеркальным отражением одного или обоих ваших родителей. Но если вы осознали это и поработали над своим ЭПД, то он, несомненно, был ослаблен.

Это внутреннее препятствие, идущее рука об руку с вашим фатальным недостатком, к сожалению, не позволяет вам максимально полно и комплексно взаимодействовать со своими детьми. Возможно, вам трудно ощутить воздействие вашего внутреннего блока или оценить масштабы его воздействия. И все же вы живете с этим каждый день. Ваши дети могут

испытывать то же чувство неудовлетворенности, с которым вы выросли. (Не расстраивайтесь сейчас, это не ваша вина! И вы можете и будете это исправлять.)

Вы также можете чувствовать некоторую растерянность или препятствие в ваших отношениях с детьми. Ваше внутреннее препятствие также мешает вам заботиться о себе. Как родитель, вы можете считать свои личные потребности в отдыхе, неструктурированном времяпрепровождении или уходе за собой чрезмерными или эгоистичными.

Чувства, с которыми вы остаетесь: Заблокированность, подавленность, отчужденность от своих детей, эгоизм, истощение и пустые хлопоты.

10. Алекситимия: недостаток эмоциональной осознанности, знаний и навыков.

Детство - это тренировочная площадка для эмоционального интеллекта. Когда ваши родители видят, что вы чувствуете, и реагируют на ваши чувства, помогая вам называть их и управлять ими, вы узнаете, на что похожи различные эмоции и как выразить их словами. Вы научитесь определять, что вы чувствуете и почему вы это чувствуете. Вы учитесь понимать, почему вы делаете то, что делаете, а также выявлять причины поступков других людей.

Конечно, поскольку в детстве вы не получали такого внимания и обучения, вы не смогли усвоить эти ценные навыки. Теперь, когда вы пытаетесь понять своих собственных детей, вы сталкиваетесь с дефицитом знаний. Вы задаетесь вопросом, почему ваш ребенок ведет себя определенным образом, и чрезмерно сосредотачиваетесь на его поведении, а не на чувствах. Поскольку вам трудно понять своего ребенка на глубинном эмоциональном уровне, вы часто испытываете затруднения с точки зрения того, как помочь ему, направить его или дать то, что ему нужно.

Чувства, которые у вас остаются: замешательство, мистификация, беспокойство, фрустрация.

Резюме

Я полностью осознаю, что вам, возможно, было тяжело читать о многих сложных и болезненных чувствах, которые вы испытывали как родители. Конечно, важно признать, что все эти негативные чувства сосуществуют со многими радостными, любящими и связанными чувствами в вашей роли родителя. Поработав с сотнями родителей с ЭПД, я уверяю вас, что, независимо от того, насколько сильно вы сомневаетесь в себе, испытываете стыд или отчужденность по отношению к своему ребенку, на самом деле нет ничего плохого в интенсивности, качестве или ценности вашей любви. Все это здесь, внутри вас. У вас ни в чем нет недостатка, и вы не эгоистичны. Вы действительно достаточно любите своих детей. И вы действительно заботитесь о них. Проблема заключается только в том, чтобы получить доступ к своим чувствам и поделиться ими.

Подводя итоги всего вышесказанного, я призываю вас признать и принять тот факт, что это ваш опыт. Это то, что вам передали, скорее всего, невольно, ваши родители. Вы не просили ни об одном из этих чувств и не выбирали их сами. Ваш опыт обоснован, а ваши чувства реальны. Они являются результатом Эмоционального Пренебрежения в Детстве. И что мы знаем об ЭПД? Это можно исцелить.

Глава 12 КАК ЭПД ПОВЛИЯЛО НА ВАШЕ ВОСПИТАНИЕ

“ЭПД продолжает творить свое “волшебство” еще долго после того, как ваши дети выросли”.

Мы установили, чтоб ЭПД оказывает глубокое влияние на то, как вы, как родитель, относитесь к себе и своим детям. Это справедливо не только в том случае, если вы активно воспитываете своих детей. К сожалению, ЭПД продолжает творить свое “волшебство” еще долгое время после того, как ваши дети выросли.

Я прекрасно понимаю, что чтение предыдущей главы, как и этой, является сложной задачей. Жаль, что я не могу найти менее обременительный способ передать вам всю эту важную информацию, потому что меньше всего я хочу обременять вас, заставляя чувствовать вину или стыд. В вашей жизни этого уже было достаточно. Но мы знаем, что если мы хотим изменить ваши отношения с детьми, мы должны сначала понять это. А чтобы понять, мы должны поговорить об этом. И я полностью понимаю, что вам может быть трудно говорить о некоторых из этих вещей. Я могу только надеяться, что вы доверитесь мне и я проведу вас по этому пути открытий и исцеления таким образом, который будет заботливым, стоящим, здоровым и, в конечном счете, очень полезным.

В интересах этого: если вы только что закончили читать главу 11 и собираетесь перейти к следующей главе, я советую вам сначала сделать небольшой перерыв. Займитесь чем-нибудь полезным для себя и дайте своему мозгу переварить то, что вы только что прочитали. Примите ванну с пеной или горячий душ, прогуляйтесь и подышите свежим воздухом. Пообщайтесь с кем-нибудь, кто вам нравится, или съешьте немного свежей клубники. Послушайте какую-нибудь музыку, которая вам нравится. А еще лучше, подождите и прочтите эту главу завтра. Вы никуда не спешите, и если у вас будет немного времени для того, чтобы сначала разобраться с главой 11, это поможет вам усвоить материал.

В этой главе мы рассмотрим ваши отношения с детьми. Конечно, мы знаем, что отношения между родителями и детьми уникальны и сложны. Поскольку мы говорим о ваших личных отношениях, мы не будем пытаться охватить все их аспекты. Вместо этого мы сосредоточимся на том, какой особый след оставило на вас эмоциональное пренебрежение в детстве, как это отражается на вашем конкретном воспитании с вашим конкретным ребенком и как это, вероятно, переживает ваш ребенок. Не ждите, что все, что вы прочтете, обязательно будет правдой о вас, поскольку все зависит

от вашего уникального образа. И не волнуйтесь, на протяжении всей этой главы мы будем периодически делать паузы, чтобы я могла напомнить вам о трех жизненно важных истинах:

- Ни в одном из последствий ЭПД вы не виноваты
- Вы заботливый родитель (я знаю это, потому что вы читаете это).
- Никогда не поздно наладить отношения с ребенком.

Давайте теперь рассмотрим, как именно каждый из десяти элементов ЭПД, описанных в главе 11, проявляется в отношениях Мэй и Марселя с их маленькими детьми Мартой (6 лет) и Майклом (11 лет), а также в отношениях Оскара и Олив со своими детьми, Синди (взрослой) и Кэмероном (подростком). Я надеюсь, что, читая о переживаниях этих милых, заботливых людей и их детей, вы задумаетесь о себе, своих детях и о том, что могут чувствовать ваши дети.

Чувства ребенка с ЭПД

Эмоции детей во многом так же сложны, как и у взрослых. И в некотором смысле, поскольку они переживаются, возможно, в более чистой форме, они могут быть еще более сильными. Конечно, мы знаем, что дети каждый день подвергаются воздействию множества внешних сил, и не все их чувства являются прямым результатом отношения к ним родителей. Мир ребенка полон людей, в том числе учителей и сверстников. Школьные правила, академическое и социальное давление, а также генетика также влияют на эмоции ребенка. Но для наших целей мы сосредоточимся на непосредственном влиянии родительской борьбы на чувства ребенка. Давайте теперь перейдем к рассмотрению того, как Марта, Майкл, Синди и Кэмерон эмоционально реагируют на особенности поведения своих родителей.

1. Контрзависимость Марта, 6 лет

Сегодня четверг, полдня в начальной школе Марты. После последнего звонка детей, которые не поедут домой на автобусе, обычно выпускают на игровую площадку, чтобы они побегали и поиграли, пока не приедут их родители. В этот прекрасный день Марта с увлечением играет со своими друзьями в тренажерном зале "Джунгли". Когда Марта видит, что ее подруга карабкается к ней, она убегает так быстро, как только может, чтобы ее не заляпали. Смеясь и визжа, она едва успевает увернуться от погони, и как раз в этот момент она слышит голос своей матери, зовущий ее по имени, и видит, что ее мать и брат Майкл стоят возле школы и машут ей, приглашая подойти.

Только разыгравшись Марта замечает присутствие матери, как будто кто-то внезапно накинул ей на голову мокрое одеяло. Решив продолжить игру, она притворяется, что ничего не видит и не слышит, и продолжает играть. Это работает всего минуту или около того, пока Мэй не подходит к

тренажерному залу и не говорит: "Здравствуйте, юная леди. Давай соберем твой рюкзак и отправимся в путь".

Понимая, что теперь она должна слушаться свою мать, Марта осознает, что ее веселое времяпрепровождение подошло к концу, и что она и ее друзья никогда не узнают истинного победителя в этой игре. Внезапно она испытывает глубокое разочарование и несправедливость. Выражение радости на ее лице тут же сменяется недовольной гримасой. "Пожалуйста, мам, я должна закончить, а мы только на полпути", - умоляет она. Но, глядя на лицо своей матери, она понимает, что это проигранная битва и безнадежное дело. Драматически упав на землю, она кричит, рыдает и выражает свое разочарование всем, кто находится поблизости.

Чувствуя себя смущенной, Мэй стоит рядом с Мартой, беспомощно наблюдая за происходящим. Измученная особенно напряженным утром на работе, она думает о том, что Марта, похоже, знает дни, когда она чувствует себя наиболее истощенной, и выбирает их для своих приступов. Посреди своих криков и плача Марта украдкой бросает взгляд на мать, чтобы оценить ее реакцию. Она видит каменное, застывшее выражение лица и понимает, что мать даже не смотрит на нее. "Ей все равно!" С несчастным видом думает Марта. Чувствуя еще большую ярость, она продолжает причитать.

В данном случае Мэй не сделала ничего плохого. На самом деле, она пошла на экстраординарные меры, чтобы сделать все в высшей степени правильно. Поскольку каждый четверг ее дети проводили полдня в школе, каждый четверг она оставляла свою напряженную юридическую практику в середине дня, чтобы забрать своих детей и поработать дома во второй половине дня. Мэй и Марсель обсуждали возможность того, чтобы их соседи забрали Майкла и Марту, когда они сами заберут своих детей в четверг, или чтобы дети на несколько часов остались на продлёнке. Но Мэй было слишком неудобно просить соседей об этом одолжении, так как она не хотела чувствовать себя в долгу перед ними. И она не считала правильным, чтобы дети ходили на занятия после школы, когда они могли бы быть дома с ней, делать уроки и играть во дворе.

Мэй настаивала на своем, несмотря на все попытки Марселя убедить ее. Она продолжала забирать детей по четвергам, несмотря на то, что управляющие партнеры ее фирмы относились к этому негативно и загружали ее дополнительной работой каждую пятницу утром, по видимому, чтобы отбить у нее охоту продолжать это. Мэй не понимает, что попала в ловушку антизависимости.

Мать Мэй, склонная к нарциссизму, обычно ставит свои собственные потребности выше потребностей Мэй, поэтому Мэй привыкла к тому, что ее потребностями пренебрегают. Поэтому для нее естественно чувствовать себя зажатой с двух сторон - между работой и детьми. Мэй боится полагаться на помощь других, поэтому избегает этого любой ценой. Она

автоматически берет на себя слишком много, пытаюсь быть всем для всех, принося при этом в жертву свои собственные потребности.

Марта, конечно же, совершенно не подозревает о проблемах и трудностях своей матери. У нее есть только одна потребность здорового, честного ребенка, которая чиста, незамысловата и понятна. А это значит, что ее мать должна замечать ее чувства и потребности и реагировать на них. Не потакая им, а видя их, признавая и помогая ей справляться с ними.

2. Низкий уровень сострадания к себе Кэмерон, 17 лет

Кэмерон сидел на уроке химии в старшей школе и сдавал тест. После того, как он довольно уверенно ответил на четыре вопроса, остались два, в которых ему было трудно разобраться. "Я не изучал эту часть электрохимических принципов", - подумал он про себя. "Как я мог это пропустить?" Затем это осознание переросло в атаку на самого себя.

"Как мне всегда удается изучать не то, что нужно? Я не знаю, в чем моя проблема". Оглядевшись по сторонам, Кэмерон заметил, что студенты вокруг него, похоже, усердно работают и, похоже, понимают, что делают. "Все остальные, должно быть, изучили принципы. Я буду единственным, кто совершит эту глупую ошибку", - продолжил он, переходя в режим тревоги.

Во время всего этого мыслительного процесса Кэмерон не осознавал, что его сердцебиение учащается, и скорость его мыслей также увеличивается. С бешено колотящимся сердцем и обостряющимися мыслями о катастрофах время пролетело молниеносно. Внезапно Кэм взглянул на часы и понял, что учитель вот-вот позовет его: "Время вышло. Сдавайте свои работы".

Кэмерон отдал листок с работой и, опустив голову в надежде, что никто не попытается заговорить с ним, отошел как можно дальше от группы друзей, быстро направляясь домой. Когда он подошел к двери своего дома, его глаза были полны слез.

Когда он вошел в дверь, то заметил, что его мать мечется по дому, собирая вещи. - Привет, Кэм, как сегодня дела в школе? - крикнула она из другой комнаты. Прежде чем он успел ответить, она подошла к нему, неся в руках какие-то вещи, и сказала: - Я направляюсь к бабушке. Я вернусь домой к ужину. После того, как его мама выбежала из дома, Кэм рухнул на кровать и надел наушники. Он включал музыку так громко, как только мог, в надежде заглушить резкий гнев, который он испытывал на самого себя, и критический голос в его голове, говорящий: "Ты снова облажался".

Все ученики совершают ошибки в учебе, и все родители иногда торопятся, поэтому во многих отношениях эта история ничем не примечательна. Но она подчеркивает ущерб, наносимый суровым самоосуждением, обвинениями и гневом, которые являются результатом отсутствия сострадания к себе. Как Кэмерон развил в себе такую суровость к самому себе? К сожалению, родители невольно научили его этому.

Помните отношения матери Кэмерон, Олив, с ее матерью? Олив выросла, заботясь о своих братьях и сестрах, чтобы ее собственная мать могла работать. Теперь, став взрослой, она присматривает за своей престарелой матерью. Олив росла, почти не осознавая своих переживаний и чувств из-за перегруженной работой, измученной матери и отсутствующего отца. Никто не замечал ошибок Олив, когда она росла, и не говорил ей о них. В ее жизни не было разумного, уравновешенного взрослого голоса, который помог бы ей разобраться в том, что пошло не так и как это пошло не так, или что она могла бы сделать по-другому в следующий раз. Я называю этот голос "Сострадательной ответственностью".

Сострадательная ответственность: Заботливый, разумный внутренний голос, который наставляет вас на пути к ошибкам и помогает сделать выбор. Он заставляет вас отвечать за свои действия, но с состраданием. Он не позволяет вам уйти от ответственности и не осуждает вас. Это помогает вам учиться на своих ошибках и выборе, оставить их позади и двигаться дальше. Чтобы узнать больше о том, как развить в себе этот голос, ознакомьтесь с моей предыдущей книгой "Почти на нуле. Преодоление последствий эмоционального пренебрежения в детстве".

Поскольку ни Оливия, ни Оскар, отец Кэмерон, не выросли с чувством Сострадания и ответственности, ни один из родителей не может передать его Кэмерону. Итак, Кэмерон вырос, и никто не наставлял его должным образом в отношении его выбора или ошибок. Кэмерон знает только один способ "справиться с ситуацией" - атаковать самого себя. Это, конечно, не только неэффективно, но и наносит вред самому себе. На самом деле он был так занят этим, что потерял драгоценное время на тест, которое, возможно, мог бы использовать для того, чтобы разобраться с пропущенными вопросами.

Представьте, что было бы, если бы внутренний голос Кэмерона вместо этого сказал: "О, ты пропустил электрохимические принципы. Это нехорошо. Но ничего страшного, все совершают ошибки. Сосредоточься, и ты сможешь во всем разобраться". Тогда он мог бы направить всю свою энергию на саморазрушение, вызывающее беспокойство, на решение насущной проблемы.

Важно отметить еще один аспект этой истории. Когда Кэмерон вошел в дверь со слезами на глазах, его торопливая мать ничего не заметила. Она спросила: "Как сегодня было в школе?" - но не дала ему времени ответить. Само по себе это не обязательно является большой проблемой, поскольку все родители иногда так поступают. Но в целом родители Кэмерона не замечают его чувств, предоставляя ему самому справляться со своими проблемами и учиться на своих ошибках.

Кэмерону, Олив и Оскару, как группе, не хватает сострадания к себе. В этом нет ничьей вины, и никто об этом не просил. Но, к сожалению, это является основным источником беспокойства Кэмерона и подпитывает его. И если бы Олив и Оскар не проделали ту замечательную работу, которую

они проделали вскоре после этого события в рамках семейной терапии, Кэмерон вырос бы, женился и завел детей, невольно перенеся это болезненное отсутствие сострадания к себе на своих собственных детей.

3. Пустота Синди, 26 лет

Сейчас 10 часов вечера четверга, и Синди запирает ювелирный магазин, где она работает ночным менеджером. Только что попрощавшись с продавцом, она на мгновение остается в магазине одна. Она начинает думать о будущем, о том, как за 15 минут доберется до своей квартиры. Взяв телефон, она отправляет сообщение своей лучшей подруге и соседке по комнате Триш: "Буду дома через 15 минут. Что-нибудь сделаешь?"

По дороге домой она прислушивается к ответу Триш, но не слышит смс-сообщения. Припарковав машину, она проверяет свой телефон, чтобы убедиться, что ответа не было, и подтверждает, что так оно и есть. "Интересно, где Триш? Надеюсь, кто-нибудь есть дома", - думает она, страшась мысли о том, чтобы зайти в пустую квартиру. Однако, к огорчению Синди, в квартире действительно никого нет. "Ну, нет проблем", - думает она. "Мне не мешает немного побыть одной. Я приготовлю себе спагетти, и я уверена, что кто-нибудь скоро будет дома".

Немного позже, когда она доедает пасту и смотрит шоу на Netflix, тишина в комнате давит на нее. Одиночество обжигает ее грудь, оставляя ощущение пустоты. Она снова проверяет свой телефон. Ничего. "Это нелепо! Почему Триш полностью игнорирует мои сообщения? Это так на нее не похоже! Думаю, сегодня вечером она совершенно забыла о моем существовании". Эта мысль отчасти заменяет пустоту в ее груди гневом на Триш, но в то же время еще глубже погружает ее в тяжелое чувство "одиночества".

Синди хорошо знакомо это чувство, поскольку оно часто сопровождало ее с тех пор, как семь лет назад она уехала из дома в колледж. Она "знает" это чувство, но не осознает его. Вместо этого она научилась справляться с ним по-своему. Каждый раз, когда Синди чувствует тоску в груди, она начинает действовать, и этот раз не исключение. "Где те булочки с корицей, которые кто-то оставил здесь на днях? Я знаю, они где-то здесь", - уверяет себя она, начиная рыться в шкафчиках.

Вам знакомо то чувство пустоты, которое испытывает Синди? Она чувствует эту пустоту в основном по тем же причинам, что и вы. Синди - замкнутая, самодостаточная, независимая молодая женщина. Она также умная, находчивая и, во многих отношениях, необычайно сильная. Но у нее есть одна огромная слабость, которая является ее ахиллесовой пятой. Ее сила основана на зыбучих песках. Ей приходится много работать, чтобы справиться с этими песками, и она живет в страхе, что ее фундамент основа обрушится.

Зыбучие пески Синди - это, конечно же, ее эмоции. У нее их много каждый божий день, и их было много в детстве и юности. У нее были глубокие

переживания, когда ее отец заболел раком, и она делала то же самое с каждой.

Как вы помните, Синди воспитывали Оскар и Олив, которые на протяжении десятилетий воспитания своих детей были слепы к собственным эмоциям, а также к эмоциям ее брата Кэмерона. В результате чувства Синди остались незамеченными и не получили должного отклика в доме ее детства. В детстве Синди не изучала язык эмоций, не научилась определять свои чувства, терпеть их или использовать. Благодаря этому она усвоила мощное послание ЭПД, с которым мы все так хорошо знакомы: ваши чувства не имеют значения. Синди рано и хорошо научилась избегать своих чувств, а не принимать их и использовать. Сейчас Синди живет без жизненно важного и богатого ресурса, которым пользуются другие, - своих эмоций.

К счастью для Синди, помощь уже в пути, потому что ее родители совершили замечательную вещь. Они далеко продвинулись в исцелении от собственной детской эмоциональной запущенности и скоро протянут ей руку помощи и поддержат на пути к выздоровлению вместе с ними.

4. Неточная самооценка Кэмерон, 17 лет

Прекрасным летним днем Кэмерон прогуливается, смеясь и разговаривая с группой друзей, направляясь к футбольному полю на первую тренировку в этом учебном году. Ему не терпится продемонстрировать навыки игры в пас, над которыми он работал все лето, и он возлагает большие надежды на то, что в этом году попадет в школьную команду. Тренер произносит перед игроками небольшую речь о том, как пройдут отборочные матчи в этом году, и объясняет, что сегодня только разминка. "Я хочу, чтобы вы все расслабились, выполнили упражнения и сосредоточились на том, что вам нужно улучшить. Я буду наблюдать и подумаю, как помочь каждому из вас развить свои навыки. Где-то из этой группы, состоящей примерно из 80 игроков, я выберу 30 лучших игроков для университетской и юношеской команд. А теперь давайте начнем!" Заявление тренера было встречено громкими возгласами одобрения со стороны всех игроков, которые приступили к тренировкам.

Кэмерон отрабатывал дриблинг, повороты, кроссы и удары головой и, наконец, перешел к упражнениям с передачей. Краем глаза он замечает, что тренер наблюдает за ним. "Он знает, что в прошлом году это было моим слабым местом. Он будет поражен", - размышляет он. Пробегая рядом с мячом, он умело передает его товарищу по команде, а затем поворачивается, чтобы понаблюдать за передачами других игроков. С замиранием сердца он видит, что его товарищи по команде тоже тренировались этим летом и тоже стали крупнее и сильнее, и что они уже затмили его.

В конце тренировки Кэмерону кажется, что тренер едва ли заметил его самого или его улучшившиеся навыки передачи. В окружении своих друзей, оживленно разговаривающих и дающих друг другу "пять" за то, что они завершили первую тренировку в сезоне, Кэмерон тихо крадется по

направлению к дому, надеясь, что его никто не догонит. В своей голове он думает так: "Зачем ты вообще стараешься? У тебя никогда не будет первой партии. Ты просто не спортсмен, и тебе нужно с этим смириться".

Учитывая предыдущий опыт Кэмерона в тестировании по химии, вы, вероятно, не удивитесь, узнав о его реакции на футбольную тренировку. Но здесь мы рассматриваем другой аспект эмоционального пренебрежения, в котором он вырос. В данном случае Кэмерон демонстрирует не только недостаток сострадания к себе, но и недостаток чего-то более широкого и существенного - самопознания. И недостаток самопознания дорого обходится ему, делая его менее стойким к вызовам и более склонным сдаваться.

Правда в том, что Кэмерон на самом деле очень спортивный человек. Он может быстро бегать и обладает отличной зрительно-моторной координацией. И иногда он осознает, что обладает этими навыками. Но его осознание хрупко, потому что он приобрел его благодаря моментам и людям за пределами дома своего детства. Кэмерон видел, как загорались глаза его тренера, когда он забивал гол с особым мастерством. Друзья говорили ему, что завидуют его быстрым ногам. Его родители были на нескольких его футбольных матчах и всегда давали ему общие комментарии о том, как хорошо он играл (даже если он этого не делал). Но, к сожалению, они не смогли сделать то, что действительно важно. Они не дали ему конкретных комментариев о том, что они заметили в его увлечении футболом, а также о его сильных и слабых сторонах как спортсмена, студента или человека.

Например, на протяжении всей футбольной карьеры Кэмерона его родители не замечали, что он был недоволен своими навыками передачи, и они не замечали, что он часами оттачивал это умение в течение лета. Они недостаточно часто говорили Кэму что-то вроде: "Ты преданный своему делу член футбольной команды, и это так здорово, что ты всегда делаешь все возможное, чтобы стать лучше". Они упустили из виду тот факт, что его потрясающая координация движений и быстрые ноги были его главной спортивной силой.

Вместо того, чтобы точно знать, кто он и в чем хорош, Кэмерону остается только пытаться разобраться в этом самостоятельно. Он запутался в собственных спортивных навыках, сильных и слабых сторонах, поэтому ему не на что опереться, когда дела идут не так, как он ожидает. Из-за отсутствия конкретной, реалистичной, не критичной, необходимой обратной связи со стороны своих родителей ему приходится изо всех сил стараться, чтобы ясно видеть себя во всех сферах своей жизни.

Представьте, если бы Кэмерон знал о своих особых способностях к скорости и зрительно-моторной координации и полностью владел этими навыками, потому что его родители передали их ему. Представьте, если бы у него был запас знаний о своих увлечениях, мотивации, личных качествах и личных проблемах. Представьте, что, когда он обнаружил, что несмотря на свою летнюю практику в передаче паса, он по-прежнему отстает от своих конкурентов, он смог бы сделать вывод: "Я всегда знал, что передача паса

будет моим слабым местом. Я собираюсь продолжать работать над этим, а также использовать свою превосходящую скорость, чтобы наверстать упущенное”.

Это был бы тот тип жизнестойкости, который каждый родитель хотел бы видеть в своем ребенке. Это был бы тип жизнестойкости, который может возникнуть только при наличии ясного и достоверного представления о самом себе. Это своего рода самопознание, которое человек может получить, если у него есть родители, которые по-настоящему наблюдают за ним и с любовью делятся с ним своими наблюдениями.

Проверка родительской ответственности: Помните, что ни один из родителей не в состоянии следить за каждой мелочью, касающейся их детей, и я не хочу сказать, что что-то меньшее, чем это, может привести к возникновению у ребенка ЭПД. Проблема Кэмерона заключается не в том, что его родители не замечали его сильных и слабых сторон в спорте. Его родители, Оскар и Оливия, сами воспитывались родителями, которые не обращали на них внимания и не видели их истинной натуры. Несмотря на это, им удалось уделить Камерону и Синди гораздо больше индивидуального внимания, чем они сами получали в детстве. Но они не смогли в полной мере донести до своих детей те богатые, многослойные, многогранные, всесторонние наблюдения, которые могут дать только эмоционально настроенные родители. Они не смогли дать то, чего у них не было. Это была не их вина.

5. Вина и стыд Марты, 6 лет

Марта играет в своей гостиной с двумя любимыми друзьями, Саймоном и Ларой. Они по очереди наносят удары и делают подачу, используя большую пластиковую битку и волейбольный мяч. Саймон и Лара серьезно относятся к игре и ведут счет. Марте, напротив, эта игра наскучила, и она начинает дурачиться.

“Теперь твоя очередь выступать передо мной”, - говорит Саймон Марте. “Постарайся на этот раз прицелиться как следует”. Марта поднимает мяч и закидывает его за голову по высокой дуге, приговаривая глупым голосом: “Да, как скажет Саймон”, - а затем со смехом падает на пол. Саймон и Лара обмениваются раздраженными взглядами, и Лара говорит: “Серьезно, Марта, играй правильно. Нам нужно закончить эту игру!” Понимая, что ее друзья начинают расстраиваться, Марта берет мяч и делает все возможное, чтобы правильно его подать. К сожалению, по чистой случайности, он отклоняется влево, пролетая мимо основания более чем на фут. “Ладно, все. Ты выходишь из игры”, - объявляет Саймон. Он поднимает мяч и говорит Марте, что они с Ларой собираются закончить игру самостоятельно. Стоя в стороне, Марта наблюдает, как двое ее друзей играют без нее, продолжая вести счет. В конце концов, она плюхается на диван и наблюдает, в то время как волна эмоций переползает из ее живота в грудь, становясь все более сильной. Чувствуя себя злой, отвергнутой своими

лучшими друзьями в собственном доме, она, наконец, подходит к Ларе и, выхватив битую у нее из рук, выходит с ней из комнаты.

Занятая работой на кухне, Мэй слышит громкие протесты и крики и немедленно направляется в гостиную. Увидев, как ее дочь уходит с битой, и услышав протесты своих друзей, Мэй думает про себя: "Ну вот, опять. Когда же Марта научится?" Забрав битую из рук Марты и вернув ее Ларе, Мэй затаскивает Марту в соседнюю комнату и закрывает дверь. "Марта, это недопустимо. Посиди здесь, пока не успокоишься", - инструктирует она и выходит из комнаты, закрыв за собой дверь.

Сидя в луже страданий, с подступающими к горлу рыданиями, Марта чувствует все это. Гнев, фрустрация, неприятие, обида, несправедливость - все это окутано толстым слоем стыда. "Что со мной не так?" - отчаянно вопрошает она пустую комнату, напрягая свой шестилетний разум в поисках ответа.

В этой ситуации вы можете видеть, что маленькая Марта испытала множество сложных и разнообразных эмоций. Но здесь также задействовано множество слоев чувств, и их очень важно понять. Марта испытывает боль из-за несправедливого отношения к ней своих друзей и их отчуждения от нее. Вдобавок ко всему, она чувствует, что ее не понимает мать, которая, похоже, автоматически принимает сторону ее друзей. Она чувствует себя мишенью и объектом жестокого обращения.

Но какое самое важное из всех чувств, которые испытывает Марта? Реакция мамы Марты на эту ситуацию является следствием эмоциональности Марты в прошлом. Она известна своими эмоциональными реакциями, которые ее мать и другие взрослые называют "припадками" или "истериками". Она знает, что ее родители хотят, чтобы это прекратилось, и она сама тоже хочет это остановить, но просто не знает, как это сделать.

Ни один взрослый в жизни Марты не говорит с ней о тех сложных чувствах, которые она испытывает. Вместо этого они реагируют на ее чувства раздражением, фрустрацией и навешиванием ярлыков. Никто не стыдит ее за ее чувства, но и не подтверждает их. Марта не учится тому, что ей нужно знать о том, как понимать, терпеть или выражать свои чувства или эмоциональные потребности.

Вот почему глубоко под всеми чувствами, которые она испытывает в данный момент, течет мощная река вины и стыда. Она чувствует вину за то, что плачет, и стыд за свои чувства. Ее маленький мозг создает мощную, разрушительную связь, о которой никто не знает и которой никто не хочет, чтобы она обладала. Ее мозг связывает эмоции с виной и стыдом, и это приводит к тому, что они остаются в ее сознании на всю жизнь. Когда она испытывает эмоции, ей автоматически становится стыдно.

Этот опыт настолько неприятен для нее, что, в сочетании с недостатком эмоционального словаря и навыков работы с эмоциями, она естественным образом подавляет свои чувства, чтобы перестать быть проблемой для своих родителей и перестать испытывать стыд. Это естественный процесс

эмоционального пренебрежения в детстве. Шестилетняя Марта, родители которой любят ее и заботятся о ней, но у матери которой никогда не было возможности узнать, что такое эмоции, находится на верном пути к пожизненному заключению.

6. Гнев и обвинение Майкл, 11 лет

В возрасте одиннадцати лет Майкл - старший ребенок Мэй и Марселя, и заботливый старший брат для Марты. Характер Майкла сильно отличается от характера его младшей сестры. Он спокойный ребенок. Когда Марта становится эмоциональной, Майкл научился вести себя как можно тише и не вмешиваться, чтобы его родители могли справиться с этим. В этот день родители Майкла сказали ему и его сестре, что им нужно поговорить с ними обоими о чем-то важном. "Пойдемте на кухню, ребята, нам нужно с вами кое-чем поделиться", - говорят они. Майкл рассеянно кладет футбольный мяч на крыльцо и идет за Мартой на кухню. "Мы должны сказать вам кое-что, что, как мы знаем, вас разочарует", - говорит его отец. Переглянувшись с Мэй, Марсель говорит: "Похоже, в следующем месяце мы все-таки не сможем поехать в гигантский аквапарк во Флориде во время школьных каникул". Марсель пытается продолжить объяснения, но реакция Марты мешает ему. "Нееееет", - громко кричит она, слезы уже текут по ее щекам. "Мы поедem! Ты сказал, что мы поедem, и мы поедem!"

"Успокойся, Марта, и дай папе все объяснить", - говорит Мэй своей дочери. Марсель подходит и кладет руку Марте на плечо, пытаясь успокоить ее. "Мне очень жаль, дети, - говорит Марсель, - но так получилось, что мне придется работать всю неделю на школьных каникулах. Я так старался избежать этого, но у меня просто не было возможности. Я обещаю вам, что мы поедem туда либо на декабрьских каникулах, либо следующей весной". Марсель едва успевает договорить, как Марта, осознав всю бессмысленность ситуации, начинает громко рыдать." Она выбегает из комнаты, и Марсель следует за ней.

Теперь Мэй обращает свое внимание на Майкла, который сидит тихо и выглядит грустным. "Слава богу, ты такой спокойный, Майкл. Я не знаю, что бы мы делали, если бы ты расстраивался так же сильно, как твоя сестра". Чувствуя себя польщенным, Майкл делает все возможное, чтобы придать лицу такое выражение, которое дало бы понять его матери, что с ним все в порядке. "А теперь я могу вернуться на улицу и поиграть?" - Конечно, милый, - говорит Мэй, открывая Майклу дверь и слегка взъерошивая ему волосы, когда он проходит через нее.

Когда Майкл берет свой футбольный мяч и направляется на улицу, чтобы найти своего друга, он испытывает сильные чувства. Глубокое разочарование и гнев бурлят, переполняют и грозят вырваться наружу. Но Майкл понятия не имеет, что это за чувства и что с ними делать. Свернув с тропинки, ведущей к дому его друга, он начинает бесцельно ходить кругами, подбрасывая футбольный мяч в воздух и пытаясь взять свои эмоции под контроль. Вместо этого у него по щекам начинают течь слезы.

“У меня никогда ничего не получается”, - думает он. “Как будто я заколдован или что-то в этом роде. Я, вероятно, никогда, ни за что не попаду в этот аквапарк”.

Как вы можете видеть в этот момент, благонамеренные, любящие родители Майкла не смогли ответить на его чувства. Не по своей вине они оказались захвачены более сильными, более очевидными эмоциями Марты и упустили Майкла. Может ли этот опыт сделать Майкла сильнее? Возможно, в некотором смысле. Он учится контролировать свои чувства по мере необходимости, что заставляет его казаться непроницаемым и “спокойным”. Но он также осваивает токсичный механизм совладания, который со временем нанесет ему вред. Он учится обращать свой гнев против самого себя, а не на правильную цель (в данном случае на своих родителей и на начальника отца). Он воспринимает это разочарование как проявление себя и своего собственного невезения, а не как внешнюю, непредсказуемую, неконтролируемую взрослую ситуацию, которая не имеет к нему никакого отношения. Майкл учится винить себя.

7. Фатальный недостаток Синди, 26 лет

Синди занята пополнением запасов на полках ювелирного магазина, когда слышит, как ее начальница Мэри подходит к ней сзади и неожиданно говорит: “Синди! Мы с тобой вместе идем на конференцию в следующий вторник”.

“О, круто, хорошо”, - заикаясь, произносит Синди, чувствуя себя польщенной тем, что ее босс приглашает ее, поскольку это знак того, что она назначена на должность дневного менеджера в магазине. Однако в то же время мозг Синди пытается обработать эту новую информацию и справиться с ней. Где-то в глубине души она испытывает сильный дискомфорт от этой мысли. Лучшим словом для описания этого неприятного чувства, вероятно, было бы “беспокойство”.

К сожалению, Синди не осознает этого чувства. Но ее сознание знает, что это хорошо. Поэтому она сосредотачивается на позитиве и проводит следующие несколько дней, готовясь к предстоящей конференции, пытаясь вызвать в себе энтузиазм по этому поводу.

Во вторник Синди готовится пойти на конференцию и поискать своего босса. Она снова чувствует тот же глубокий дискомфорт (тревогу), но заставляет себя пройти через большие стеклянные двери, что-то вроде марш-броска. Оказавшись в большой толпе людей, она оглядывается в поисках своей начальницы, но не видит ее. “Я встану в очередь на регистрацию, и, может быть, она где-нибудь появится”, - думает Синди. Тем временем она оглядывается по сторонам и видит, что люди весело болтают друг с другом и ходят большими группами. Это заставляет ее чувствовать себя невероятно неловко и явно одинокой.

С нарастающим беспокойством в груди она оглядывается в поисках своей начальницы Мэри, еще более настойчиво. Мэри по-прежнему не видно.

Наконец, пройдя регистрацию, Синди заходит в аудиторию на первую презентацию и садится на место, окруженное пустыми креслами. Сидя и ожидая появления Мэри, она ощущает пустоту окружающих ее кресел и чувствует, что она выделяется, как больной палец, как человек, который совсем один.

Любой молодой человек может счесть свою первую профессиональную конференцию пугающей, и это может вызвать у него естественное и здоровое беспокойство. Но в этой истории мы видим, как Синди переживает классический опыт фатального изъяна ЭПД. Как мы знаем, Синди подавляла свои эмоции, поскольку в доме ее детства любящие родители не признавали их в достаточной степени. Поскольку Синди эмоционально недоступна для самой себя, она, к сожалению, не в состоянии использовать свои чувства или управлять ими в этой ситуации.

Когда ваши эмоции подавляются, вы лишаетесь важного источника живого тепла и связи с другими людьми. Глядя вокруг, как Синди, вы чувствуете, что у всех остальных есть какое-то неназванное качество или способность, которых вам по непонятным причинам не хватает. Кажется, что все остальные люди проживают свою жизнь в ярких красках, в то время как вы, напротив, живете в мире, который кажется более черно-белым.

Вот почему Синди чувствует себя так неловко в новой для нее профессиональной и социальной ситуации. Она тратит много энергии на то, чтобы выглядеть определенным образом, совершенно не осознавая, что все, что ей на самом деле нужно показать окружающим, - это свою истинную сущность.

В глубине души Синди чувствует, что ей не хватает чего-то жизненно важного, что есть у других. Поскольку она чувствует себя не такой, как все, она видит себя со стороны, куда бы она ни пошла. Синди не знает этого, но она жертва своего собственного "фатального недостатка".

8. 11-летний Майкл борется с самодисциплиной

Медленно и лениво возвращаясь из школы со своими двумя друзьями-соседями, Майкл уже думает о домашнем задании по математике, которое ему нужно будет сделать, когда он вернется домой. "Давай поиграем в футбол у вас на заднем дворе", - предлагает его друг Барри, когда они первыми добираются до дома Майкла.

"Да, идите, возьмите свой футбольный мяч, и мы встретимся с вами на заднем дворе", - говорит другой друг Майкла, Рик, уже направляясь к задней части дома. "Подождите, еще рано!" Окликает их Майкл. "Мне нужно сделать домашнее задание по математике и по хозяйству. Приходите попозже, хорошо?" Разочарованные, его друзья меняют направление и расходятся по домам.

Я знаю, о чем вы думаете. "Ух ты. Какой ответственный молодой человек Майкл!" И вы правы. Какой одиннадцатилетний мальчик откажется от игры со своими друзьями, чтобы сначала сделать домашнее задание и по

хозяйству? И ответ таков: только тот, у кого такой же характер, как у Майкла, и кто рос в семье, где не уделяли должного внимания эмоциям.

Мы уже выяснили, что Майкл - спокойный, склонный к сотрудничеству ребенок, который старается не нуждаться в особой поддержке или заботе со стороны родителей, чтобы они могли справиться с его более эмоционально сложной сестрой Мартой. Ранее мы говорили о том, как Майкл старается оставаться незаметным дома, и что он знает, что его матери нравится то, что он ни в чем не нуждается. Майкл этого не осознает, но им движет желание ни в чем не нуждаться. На каком-то глубоком подсознательном уровне, о котором его родители даже не подозревали, он усвоил, что не должен создавать проблем, если хочет чувствовать себя любимым, принятым и особенным.

Поэтому Майкл старается предвидеть все, о чем его попросит мать, и делать это до того, как она попросит его об этом. Во многих отношениях пока у него все получается, но если это не контролировать, то это станет серьезной проблемой, когда Майкл уедет в колледж, и на протяжении всей его взрослой жизни.

К сожалению, каким бы самодисциплинированным ни казался Майкл, с детства он не научился самодисциплине. Вместо этого он учится не иметь никаких желаний. Он выработал в себе, внутри, родительский голос, который он использует, чтобы ускользнуть извне. Его внутренний голос напоминает ему о необходимости сделать домашнее задание или навести порядок в своей комнате. И, как и у большинства детей, внутренний голос Майкла, когда он совершает ошибку, становится суровым.

К сожалению, когда Майкл подрастет и будет жить вдали от дома своего детства, его потребность делать все до того, как мама попросит, перестанет его мотивировать. Став взрослым, он воспользуется суровым голосом, который выработал у себя в детстве, и будет изо всех сил стараться эффективно использовать этот голос, чтобы помогать себе делать то, чего он не хочет, или удерживать себя от того, чего делать не следует.

Став взрослым, когда Майклу нужно будет заставить себя сделать что-то скучное, сложное или нудноватое, его резкий детский голос будет подталкивать его. Затем он будет ругать и стыдить его, когда он будет сопротивляться или потерпит неудачу. Иногда, стремясь избежать этого чувства стыда, он просто не будет пытаться, а вместо этого может вообще сорваться с крючка.

В детстве ни один из родителей не дает Майклу внешних указаний, проявляя твердость, но с любовью и состраданием. Ни один из родителей не рассказывает ему о его ошибках и неудачах, чтобы он мог услышать голос Сострадательной ответственности и усвоить его. Поэтому у Майкла не будет этого голоса, когда он вырастет.

Велика вероятность, что Майкл когда-нибудь будет очень озадачен своей борьбой с самодисциплиной, тем более что у него нет воспоминаний о том, чего он не получил. Он оглянется на свое детство и вспомнит свою

любящую и заботливую семью. Скорее всего, он будет считать себя источником всех этих проблем. "Неужели я слаб?" - задастся он вопросом. "Что со мной не так?"

9. Трудности с воспитанием себя и других Синди, 26 лет

Чувствуя тяжесть, давящую на грудь, Синди едет в больницу, где ее отцу скоро предстоит операция. Ее мать попросила ее приехать около 3:00, чтобы она могла присутствовать на осмотре врача. Самый главный вопрос дня - удалось ли полностью удалить рак во время этой операции, или рак дал метастазы. Ответ на этот вопрос окажет огромное влияние на дальнейшую жизнь ее отца и всей семьи.

Заезжая на больничную парковку, Синди начинает дрожать. По ее щекам текут слезы, а с губ срываются громкие рыдания. Быстро схватив салфетки, она пытается стереть свою боль и страх. В течение нескольких минут у нее нет другого выбора, кроме как сидеть в машине и пытаться взять себя в руки. Наконец, спустя некоторое время, она собирает свои вещи и спешит в здание, понимая, что уже опаздывает.

Когда Синди видит свою мать, сидящую в другом конце вестибюля, она быстро направляется к ней, стараясь скрыть беспокойство на своем лице. - Прости, что я опоздала, мама, я задержалась в... - заикаясь, пытается она что-то объяснить.

"Все в порядке, Синди. Твоему папе сделали операцию, и врачи говорят, что с ним все будет в порядке. Они все сделали". - Остановившись, недалеко от матери, Синди хочет расплакаться и упасть в ее объятия. Но вместо этого, оставаясь на расстоянии вытянутой руки, она довольно натянуто произносит: "О, Боже. Это потрясающе. Я так рада".

Преодолевая неловкость, Оливия делает шаг к дочери и обнимает ее. "Видишь, я же говорила вам, что все будет хорошо", - говорит она.

В этой истории мы видим, как внутренний барьер, воздвигнутый эмоциональным пренебрежением, отделяет нас не только от наших собственных эмоций, но и от людей, которые нам дороги больше всего. Когда вам некомфортно из-за собственных чувств, вам также неудобно показывать их другим людям.

Синди не до конца осознает те эмоции, которые она испытывает, когда едет в больницу, и не принимает их и не перерабатывает. Вместо этого она борется с ними, пытается скрыть от матери и придумывает историю, объясняющую ее опоздание.

В этой пугающей, по своей сути эмоциональной ситуации Синди не может поделиться своими чувствами с собственной матерью, а Олив не может поделиться своими переживаниями с дочерью. Каждый из них отгорожен от самого себя, а значит, и друг от друга. Как будто в семье существует невидимый, непризнанный свод правил, который гласит: не говорите ни о чем важном.

Не позволяйте никому увидеть ваши чувства. Держите свои эмоции под контролем любой ценой. Даже в этом пугающем испытании Синди и Олив не могут отказаться от семейного свода правил. Он управляет ими и блокирует их, несмотря ни на что.

10. Алекситимия (низкий уровень эмоционального интеллекта) Синди, Кэмерон, Майкл и Марта

Из всех последствий эмоционального пренебрежения в детстве алекситимия оказывает наибольшее влияние и достигает самых широких масштабов. Когда в детстве вы не уделяли своим эмоциям должного внимания, во взрослой жизни они вытесняются. На протяжении десятилетий, наиболее важных для вашего становления, вы упускаете возможность узнать, как работают эмоции. Какая эмоция есть какая? Что вы делаете с эмоциями? Как ваши эмоции влияют на ваши решения? Как эмоции других людей влияют на их поведение?

Последствия этого недостатка знаний для каждой отдельной сферы жизни эмоционально заброшенного человека можно сравнить с тяжелой формой инвалидности или отсутствием конечности. По этой причине мы уже видели, как это повлияло на каждого из наших четырех замечательных детей с ЭПД, когда мы наблюдали за их жизнью. Теперь давайте вернемся к сценам, о которых мы уже говорили, и рассмотрим их, уделив особое внимание алекситимии, которая неразрывно связана с ними.

Синди, 26 лет

Когда Синди ехала в больницу во время операции своего отца, она была застигнута врасплох и потрясена собственными чувствами. Конечно, такое может случиться с каждым в определенное время. Но здесь это происходит с Синди, потому что она не учла всю сложность этой ситуации для себя. Поскольку Синди не знает, как работают эмоции, она не ожидала, что это будет болезненно или трудно, так чтобы она могла тщательно подготовиться.

Эмоционально обделенные люди иногда идут по жизни почти как автомат. Синди пойдет туда, куда ее попросят, и сделает то, что нужно от нее другим. И она сделает это охотно, потому что она хороший и заботливый человек. Но в трудных ситуациях она не в состоянии досконально разобраться в эмоциональных слоях, нюансах и потребностях окружающих. Например, по дороге в больницу она не до конца понимала всю глубину потребности своей матери в том, чтобы она была там, когда придут врачи. Поскольку она не понимает своих собственных эмоциональных потребностей, она не будет готова к страху, тревоге или сильному облегчению, которые она почувствует, оказавшись в больнице. Синди находится во власти своих собственных чувств и вынуждена всю жизнь бороться за то, чтобы понять себя и других.

Кэмерон, 17 лет

Помните, как Кэмерон разволновался во время контрольной по химии, потерял счет времени и едва сдерживал слезы, когда вернулся домой? Помните, как после этого он избегал своих друзей и помчался домой один?

К сожалению, все это произошло из-за алекситимии Кэма или усугубилось из-за нее. Если бы Кэм был более осведомлен о своих чувствах и склонностях, он, возможно, смог бы предвидеть, что испытает некоторое беспокойство во время сложного теста по химии. Он мог бы заранее подготовиться к этому испытанию. После теста Кэм помчался домой один, потому что не знал, что гораздо лучший способ справиться со своим неудачным тестированием (и вызванными им тревогой и разочарованием) - это побыть со своими друзьями и, возможно, рассказать им об этом.

Кэм не понимает ценности того, чтобы делиться неприятными вещами или болезненными эмоциями. Вот почему он скрывает их и подавляет всякий раз, когда они возникают. У Кэма не было возможности научиться предсказывать свои чувства, эмоционально подготавливать себя к трудным ситуациям или разумно управлять своими чувствами. Вот почему он находится в невыгодном положении по сравнению с окружающими. Вот почему он находится во власти своего внутреннего "я".

Майкл, 11 лет

Как мы увидели по его внутренней реакции на отмену похода в аквапарк, спокойный и уравновешенный Майкл испытывает те же эмоции, что и любой другой здоровый ребенок. Однако, поскольку он считает, что скрывать их - его долг, он не в состоянии научиться называть, выражать, понимать или использовать свои эмоции.

Даже сейчас, в детстве, недостаток эмоционального воспитания Майкла сказывается на нем. Не имея возможности дать выход своим эмоциям, Майкл часто не понимает, что происходит в его мире. Иногда, наблюдая за тем, как другие дети общаются со своими братьями, сестрами и родителями, Майкл испытывает необъяснимую тоску. В других случаях, когда его эмоционально связанный отец, Марсель, уезжает в командировку, Майкл старается не прощаться, опасаясь, что может расплакаться безудержно. Этого он не понимает.

Поскольку отец Майкла связан с ним эмоциональными узами (вы, наверное, помните, что он не рос с ЭПД), у Майкла есть определенный уровень эмоционального воспитания в жизни. Но иногда его смущают разные реакции, которые он получает от своего отца и матери.

Мы, конечно, не ожидали бы, что одиннадцатилетний ребенок будет так хорошо разбираться в эмоциях. Но Майкл в этом возрасте находится в большей растерянности, чем другие дети, которые учатся. Если это не изменится, Майкл вырастет, и у него будет своя версия проблем Синди и Кэма. Он будет жить в запутанном мире, отделенный от своих собственных эмоций и эмоций других людей и озадаченный ими. Он будет жить с алекситимией.

Марта, 6 лет

Как мы уже видели, маленькая Марта осознает, что ее эмоции чрезмерны. Конечно, мы знаем, что это неправда. К сожалению, кроме этого ложного представления, Марта почти ничего не знает об эмоциях.

Будучи способным ребенком, Марта научится сдерживать свои сильные чувства по мере взросления. Она поймет некоторые аспекты того, как работают эмоции. У нее уже есть признаки этого прогресса: она хорошо справляется со своими эмоциями, когда учится в школе, а также делает это лучше, когда рядом находится ее отец.

Марте пойдет на пользу эмоциональная отзывчивость, которую она получает от своего отца. Как и ее брат Майкл, даже если в ее семье ничего не изменится, она не вырастет полностью лишенной эмоционального понимания и осознанности. Но, к сожалению, в этом отношении ей предстоит покорить гораздо большую вершину, чем другим детям.

По мере взросления Марта будет испытывать страх и чувство глубокого дискомфорта от сильных эмоций, независимо от того, исходят ли они от других или она испытывает их внутри себя. Вероятно, она будет использовать избегание в качестве основного метода преодоления. Она будет изо всех сил пытаться понять свое собственное поведение, а также будет озадачена действиями других людей. В целом, какой бы умной ни была Марта, она будет находиться в невыгодном положении в этом мире, и все из-за своей алекситимии.

Резюме

Теперь мы рассмотрели борьбу взрослого, родителя и ребенка с ЭПД. Я надеюсь, что, читая эту книгу, вы отождествляли себя с некоторыми из этих замечательных людей и осознавали, что вы не одиноки. Я также хочу убедиться, что после прочтения последних двух глав вы будете полны надежд.

Потому что Марсель и Мэй, Оскар и Олив, а также Синди, Кэмерон, Майкл и Марта также полны надежд.

Действительно, читая дальше, вы увидите, что обе эти семьи сделали смелый выбор, чтобы стать на путь здорового, эмоционально насыщенного и гармоничного развития. Вы увидите, как они это делают, и поймете, что тоже можете это делать.

Особенность эмоционального пренебрежения в детстве в том, что оно, остаётся незаметным на протяжении всей жизни. Но, будучи замеченным, оно также открывает мощный путь к установлению связей, достижению цели и самореализации, если вы это видите и обращаетесь к этому. Родители могут исцелить себя и по-новому подойти к своим детям. Читайте дальше, потому что именно это собираются сделать все невольные участники ЭПД.

Глава 13. ИЗМЕНИТЕ СВОЙ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ

“Человеческие дети рождаются с чутьем на родительские эмоции”.

В этой главе мы рассмотрим значительный объем информации о том, как вы можете обогатить и восстановить свои отношения с детьми. Независимо от того, маленькие у вас дети, подростки или взрослые, у которых есть своя жизнь и семьи, я хочу, чтобы вы знали: никогда не поздно начать процесс исправления вместе с ними. Никогда не поздно внести позитивные изменения, которые сделают вашу связь более здоровой, богатой и глубокой. Как я уже несколько раз упоминал в этой книге, вы можете исцелить свой собственный ЭПД, и сейчас мы поговорим о том, что вы можете сделать, чтобы помочь своим детям встать на путь исцеления.

Одна из самых важных вещей, которую вы можете сделать как родитель, - это определить свои собственные эмоциональные "белые пятна" и начать заполнять их. По правде говоря, это самое глубокое, что вы можете сделать, чтобы изменить жизнь своих детей. Способность видеть себя, познавать себя, удовлетворять свои потребности и принимать эмоциональную поддержку от других позволяет вам видеть своего ребенка, понимать, кто он такой, откликаться на его потребности и оказывать ему эмоциональную поддержку.

Человеческие дети рождаются с чуткостью на родительские эмоции. Независимо от возраста ваших детей, они очень чутко реагируют на ваши чувства, потребности, выбор и действия. Представьте, что вашему сыну или дочери 5, 12, 16 или 47 лет. Представьте, что он или она наблюдают, как вы начинаете вести себя нехарактерным для вас образом. Он видит, как вы выражаете то, в чем нуждаетесь или чего хотите, просите о помощи и принимаете ее, или выражаете свои чувства по поводу чего-то решительно и без обиняков. Поскольку мозг вашего ребенка от природы связан с вашим, на каком-то уровне это повлияет на него. Даже если он сознательно не обратит внимания на это изменение, он воспримет его, и оно совсем немного (а возможно, и больше) изменит его.

Сегодня вы можете внести три существенных изменения в свои взаимоотношения с детьми, независимо от их возраста, которые окажут мощное оздоровительное воздействие на ваши отношения. Чтобы достичь этого в максимальной степени, конечно, будет полезно продолжать работать над исцелением вашей собственной ЭПД. Но вы можете начать вносить эти три изменения немедленно. Позже мы поговорим о конкретных способах углубления ваших отношений, в зависимости от возраста вашего ребенка. А затем, в следующей главе, мы поговорим о том, следует ли вам обсуждать ЭПД со своим ребенком, и если да, то как это сделать.

Три изменения, которые вы можете внести в отношения с детьми любого возраста:

1. Говорите больше

Как родители, мы знаем своих детей, и они знают нас. Со временем наши отношения с ними естественным образом становятся рутинными и основываются скорее на взаимопонимании, чем на общении. Легко продвигаться вперед, взаимодействуя друг с другом в основном по мере

необходимости. Это не обязательно плохо, но это определенно не способ предотвратить или излечить ЭПД. Подумайте, как много вы общаетесь со своими детьми. Как часто вы обмениваетесь словами? Я не призываю вас наговаривать на них или утомлять их бессмысленными разговорами, вместо этого вам следует больше общаться с ними в целом. Больше рассказывайте своему ребенку о себе, своих взглядах и о том, что для вас важно. Спрашивайте своего ребенка больше о нем самом, о его взглядах и о том, что для него важно. Если вы будете делать это целенаправленно и осторожно, то увеличите количество слов в разговоре между вами, что также улучшит взаимопонимание. Кроме того, когда вы разговариваете со своим ребенком, вы автоматически даете понять, что он важен для вас.

2. Проявляйте больше любопытства / задавайте больше вопросов

Я имею в виду, проявляйте больше интереса к тому, что происходит в жизни вашего ребенка и в его голове. О чем он беспокоится, о чем думает, чему радуется, как у него идут дела? Вместо того чтобы рассеянно спрашивать: "Как сегодня было в школе (или на работе)?", что допускает пустой ответ типа "Хорошо", спросите что-нибудь более конкретное. Спросите ее, что она делала сегодня. Попросите ее рассказать вам историю о своем дне. Продолжите что-то конкретное, о чем вы говорили ранее. Например, "Что случилось с тем другом, с которым вы поссорились?". Если ваш ребенок - подросток или ваши отношения нуждаются в исправлении, на ваши вопросы могут не ответить. Ничего страшного. Помните, что получение содержательного ответа - это бонус, но, как и в случае с продолжительными разговорами, каждый раз, задавая ребенку вопрос, вы говорите ему: "Ты важен для меня. Мне интересно". И это само по себе является ценным достижением.

3. Используйте больше эмоциональных слов.

Здесь мы пытаемся повысить осведомленность вашего ребенка об эмоциях в целом, как о его собственных, так и об эмоциях других людей. Использование большего количества эмоциональных слов - это способ расширить эмоциональный словарный запас вашего ребенка (для этого полезно, по возможности, использовать самые разнообразные эмоциональные слова). Представьте разницу между словами "Ого, ты, должно быть, устал" и "Ого, ты, должно быть, чувствуешь себя разбитым и истощенным". Или представьте, что вместо того, чтобы сказать: "Я беспокоюсь о том, чтобы вовремя получить свой паспорт", вы сказали: "Я чувствую беспокойство и беспомощность из-за того, что не могу получить свой паспорт вовремя". Второй пример каждого из них показывает уровень осознания вашего собственного внутреннего опыта и внутреннего опыта вашего ребенка, который немного более тонкий и значимый. Использование большего количества эмоциональных слов также нормализует и узаконивает разговоры о чувствах, давая понять вашему ребенку, что то, что он чувствует, важно для вас, что ваши собственные чувства важны для вас и что вы хотите иметь с ним более значимый обмен мнениями (и, следовательно, более значимые отношения).

Как предотвратить ЭПД и обогатить Ваши отношения с маленьким ребенком

Хотя три приведенных выше общих рекомендации подходят для детей всех возрастов, нам также необходимо рассмотреть более конкретные способы работы с вашими собственными детьми, которые учитывают этапы их развития. Сначала мы поговорим о детях дошкольного возраста, затем о подростках и, наконец, о взрослых. Даже если ваши дети постарше, я надеюсь, вы ознакомитесь с рекомендациями для детей младшего возраста, поскольку некоторые из них будут применимы и к детям постарше, включая взрослых. Это потому, что, когда речь заходит о профилактике и исцелении ЭПД, большая часть решений сводится к вариациям на одну простую тему: оценке эмоций и реагированию на них. Вам лучше всего решать, какие усилия, скорее всего, лучше всего подействуют на вашего ребенка.

1. Относитесь к своему ребенку соответственно возрасту. При первом прочтении эта стратегия может показаться глупой, но, уверяю вас, это не так. Одна из величайших проблем воспитания заключается в том, что ваш ребенок постоянно меняется. Я видела, как многие родители разрушают свою эмоциональную связь со своим ребенком, ожидая от него большего, чем это естественно для его возраста, или наоборот. Конечно, небольшие ошибки и корректировки естественны для процесса развития. Но когда родитель не замечает естественного роста ребенка и его ограничений или не реагирует на них на постоянной основе, это служит сигналом для ребенка: "Я тебя не вижу. Я тебя не знаю". И обратное также верно. Когда вы обращаетесь со своим ребенком в соответствии с его возрастом, вы говорите: "Я вижу, что тебе трудно, и это нормально. Я вижу, что ты можешь сделать, и это замечательно".

2. Наблюдай и принимай к сведению уникальную натуру своего ребенка. Для этого нужно просто быть внимательным. Что он любит? Что ему не нравится? Застенчивый ли он? Общительный? Активный? Пассивный? Забавный? Серьезный? Что его злит? Какие проблемы у его домашнего питомца? Что его раздражает? Как его успокоить? В чем он нуждается? Какие у него социальные проблемы? Эмоциональные проблемы? Каковы ее естественные сильные и слабые стороны? Чем лучше вы будете видеть своего ребенка, тем больше он будет чувствовать себя узнаваемым. А чувство узнаваемости - важнейший элемент чувства значимости.

3. Поделитесь своими наблюдениями с ребенком. Большая часть того, что вы наблюдаете, когда следуете стратегии 2 - это ценная информация для вашего ребенка. Обязательно делитесь своими наблюдениями без осуждения, критики и поддержки. Ваша цель - донести до вашего ребенка: "Вот кто вы такой, и когда все это складывается в общую картину, получается прекрасная картина". Это помогает вашему ребенку реалистично воспринимать себя, а это основа самоуважения и жизнестойкости.

4. Не избегайте конфликтов со своим ребенком. Вам может показаться неправильным расстраивать или злить своего ребенка, но избегать этого -

основная черта вседозволяющего (попускающего) родителя. Вашему ребенку нужно, чтобы вы структурировали и дисциплинировали его, чтобы он вырос способным структурировать и дисциплинировать самого себя. К сожалению, в процессе воспитания заложен некоторый конфликт между родителями и ребенком. Когда вы проходите через этот конфликт со своим ребенком, твердо и с любовью устанавливая правила и ограничения, и выходите из каждого инцидента, сохраняя свою любовь друг к другу, вы учите своего ребенка, с твердостью и любовью, тому, как структурировать, ограничивать и дисциплинировать себя. Вы учите его сострадательной ответственности.

5. Всегда помните, что эмоции определяют поведение вашего ребенка. Когда вы реагируете на то, что делает ваш ребенок, вы, скорее всего, упускаете из виду то, что он чувствует. Тем не менее, в большинстве случаев его действия продиктованы чувствами. Когда вы разберетесь в ее поведении и ответите на ее чувства, ваш ребенок почувствует, что вы заботитесь о нем и понимаете его. Кроме того, он узнает важную информацию, которая поможет ему понять себя. Поэтому, устанавливая ограничения на поведение своего ребенка, также подумайте (или даже спросите его, в зависимости от его возраста и эмоционального запаса) о том, что он чувствует. Вопрос "Зачем ты это делаешь?" часто приносит больше пользы, чем директива "Прекрати это делать". Хорошее практическое правило гласит: сначала реагируй на эмоции, а затем на поведение.

6. Стремись понять чувства своего ребенка. Это и есть эмпатия, и она бесценна в отношениях между вами и вашим ребенком. Каждый раз, когда вы ставите себя на место вашего ребенка и чувствуете то, что чувствует он, вы общаетесь с ним самым глубоким и значимым образом. "Я чувствую то же, что и ты", - вот язык настоящей любви. Истинная эмпатия свободна от ограничений и барьеров осуждения. Это не имеет ничего общего с согласием, одобрением или оценкой чувств вашего ребенка. Эмоции вашего ребенка не подпадают под действие этих правил. Вы можете устанавливать ограничения в поведении, но вы все равно всегда будете стремиться понять его чувства. Это научит вашего ребенка тому, что его чувства реальны и важны, но он все равно должен отвечать за свое поведение.

7. Поощряйте своего ребенка спрашивать о том, что ему нужно и чего он хочет, и выражать свои предпочтения и пожелания. (Важное примечание: это не то же самое, что всегда их предоставлять.) Вы можете сделать это, просто попросив его. "Тебе нужна помощь?" "Ты хочешь салат?" "Тебе нравятся эти туфли или вон те?" "Какой цвет тебе больше нравится?" Поощряя ребенка просить о чем-то и выражать свое мнение, вы даете ему понять, что его желания, потребности и предпочтения важны, и помогаете ему чувствовать себя комфортно, выражая их на протяжении всей жизни.

8. Поделитесь с ребенком своими чувствами. По мере того, как вы работаете над своими собственными чувствами, вы начинаете лучше осознавать свои собственные чувства. При этом подумайте о том, чтобы позволить своему ребенку чаще узнавать о них. Конечно, важно тщательно

следить за тем, какие эмоции вы испытываете и как вы ими делитесь. Но если вы позволяете ребенку видеть, что вы злитесь, печалитесь, радуетесь или испытываете боль, это иногда помогает ему увидеть вашу человечность и дает ему понять, что вы не против показать свою истинную сущность. Если вы также сможете четко обозначить свои чувства, это научит его языку эмоций. Обязательно держите чувства, которыми вы делитесь, под контролем и следите за реакцией вашего ребенка на них. "Я просто сейчас немного расстроена, милая". "Все в порядке, милая, просто мои чувства немного задеты". Сочетание ваших искренних эмоций с уверенностью и откровенностью, которыми вы делитесь, - это полезное эмоциональное воспитание для вашего ребенка. Чтобы понять, чем можно поделиться, задайте себе вопрос: хотел бы я услышать это от своих родителей, когда был в возрасте своего ребенка? Если у вас практически не было отношений со своими родителями, этот вопрос может оказаться для вас бесполезным, и это нормально. Просто помните о цели делиться только тем, что соответствует возрасту, и это сослужит вам хорошую службу.

9. Говорите со своим ребенком на языке эмоций. Хотя с этим, наверное, можно переборщить, я не думаю, что вам стоит беспокоиться по этому поводу. В целом вашему ребенку будет полезно знать, что вы видите, какие эмоции он испытывает, потому что вы обозначаете их для него; что вы знаете, какие эмоции испытываете вы, потому что вы говорите им об этом. Привлечение ее внимания к более глубоким сторонам жизни даст ему преимущество, которым он сможет наслаждаться в подростковом и взрослом возрасте. Это основа эмоционального интеллекта, который, как показали исследования, в значительной степени способствует удовлетворенности жизнью и успеху (Уркихо И., Экстремера Н. и Вилья А., 2016).

10. Не ждите, что ваш маленький ребенок будет использовать эмоциональные выражения. Большинство детей этого не делают, и это нормально. Чем больше вы рассказываете о себе и выражаете свои чувства словами, тем больше ваш ребенок будет стремиться делать то же самое по мере взросления. Говорите, и ваш ребенок научится говорить. Делитесь, и ваш ребенок научится делиться. Проявляйте свои чувства здоровым, искренним образом, и ваш ребенок тоже научится этому.

11. Следуйте трем шагам воспитания. Во-первых, вы чувствуете эмоциональную связь со своим ребенком. Во-вторых, вы уделяете внимание своему ребенку, понимая, что он - отдельная личность, которая может сильно отличаться от вас. И, в-третьих, используя эмоциональную связь и проявляя внимание, вы грамотно удовлетворяете эмоциональные потребности своего ребенка.

Стратегии для подростков

Старая итальянская пословица гласит: "Маленькие дети - головная боль. Большие дети - сердечная боль". Если у вас есть подросток, вы это прекрасно понимаете. Процесс расставания начинается в подростковом возрасте, обычно тогда, когда вы меньше всего этого ожидаете. То, как вы

справляетесь со своими чувствами и реагируете на чувства вашего ребенка во время этого сложного и порой болезненного процесса, имеет очень большое значение. Это поможет заложить основу для того, кем станет ваш ребенок, и окажет значительное влияние на то, какие отношения сложатся у вас с ним в будущем.

1. Осознавайте силу чувств вашего ребенка. Маленькие дети испытывают сильные эмоции, но подростки могут испытывать их еще сильнее. Часть вашей родительской работы - помочь ребенку понять роль этих эмоций в его жизни, а также научиться управлять ими.

2. Не бойтесь эмоций вашего подростка. Подростки могут проявлять сильные эмоции, особенно по отношению к своим родителям. Важно понимать, что то, что испытывает ваш подросток, - это не что иное, как чувства. Если вы позволите себе слишком сильно обидеться, разозлиться или выйти из игры, это может придать чувствам вашего ребенка слишком большую силу. С другой стороны, важно также осознавать это чувство и его интенсивность. Когда ваш ребенок проявляет какие-либо сильные эмоции, постарайтесь отреагировать на саму эмоцию, одновременно отмечая ее интенсивность, помня о том, что подростки часто говорят то, что думают в данный момент, но не в целом. Например, "Я ненавижу вас" на самом деле означает "Я чувствую, что ненавижу вас прямо сейчас". На это вы можете ответить: "Я понимаю, что ты расстроен. Я понял. Я действительно понял. Я сожалею, но, правила есть правила".

3. Имейте в виду, что подростки часто пытаются скрыть свои чувства. Эмоциональная жизнь подростка осложняется тем, что он часто очень мотивирован скрывать свои эмоции. На самом деле, когда подросток изо всех сил старается казаться безразличным к чему-либо, это может быть воспринято как признак того, насколько сильно он переживает. Подростки быстро испытывают стыд, когда их эмоции открыто проявляются, потому что это заставляет их чувствовать себя уязвимыми. Поэтому, когда ваш ребенок вступит в подростковый возраст, начните более внимательно относиться к тому, чтобы замечать эмоции и давать им названия. Даже если вы только начинаете вносить изменения в свое родительское воспитание, вы можете откликнуться на чувства вашего подростка, не указывая на них. И когда вы это сделаете, ваш подросток почувствует, что он понят и признан. И что его ценят.

4. Относитесь к своему ребенку с сочувствием. Стремитесь понять, что чувствует ваш подросток, независимо от того, имеет это смысл для вас или нет. Когда вы это сделаете, ваш подросток поймет это. Опять же, эмпатия не зависит от суждений, поэтому никогда не судите своего подростка за то, что он чувствует. Вместо этого привлекайте его к ответственности за свои действия.

5. Научите своего подростка эмоциональному равновесию. Идея, которую вы хотите донести до своего ребенка, заключается в том, что его эмоции важны, но не они правят балом. К эмоциям можно и нужно прислушиваться, но ими также нужно управлять. Каждый раз, когда у вас появляется

возможность пройтись с ребенком по эмоциональному эпизоду, дать ему название, понять его смысл, решить, нужно ли что-то делать, и понять, как справиться с этим чувством, вы обеспечиваете своему подростку эмоционально сбалансированное будущее.

6. Больше обращайтесь внимание на настроение вашего ребенка. Следите за своим подростком внимательно. Большинство подростков иногда открыты для вас, а иногда закрыты для взаимодействия. Поэтому старайтесь изо всех сил быть чуткими к его настроению. Под этим я подразумеваю, что когда ваш подросток настроен на общение, отложите все, что вы делаете, и воспользуйтесь этим открытым окном. И наоборот, не пытайтесь слишком часто разговаривать со своим подростком, когда он замкнут (если только он никогда не бывает открыт для общения, в этом случае у вас нет выбора). В общем, внимательно следите за тем, чтобы ваш подросток естественным образом дистанцировался, чтобы он знал, что вы все еще рядом и видите его.

7. Примите своего подростка таким, какой он есть на самом деле. В подростковом возрасте ваш ребенок сильно меняется. В конце концов, она находится в процессе становления взрослым, которым он однажды станет. Одним из самых серьезных факторов риска развития ЭПД является наличие ребенка, с которым у вас мало общего, а непохожесть вашего ребенка на других часто усиливается в подростковом возрасте. Как человеку, вам трудно не осуждать своего ребенка за то, чем он отличается от вас. Временами вы бываете сбиты с толку его чувствами, его словами, склонностями и выбором. Возможно, вам хочется, чтобы он был другой. Когда вы окажетесь на этой дорожке, БУДЬТЕ осторожны, потому что вы вступили в опасную зону. Вместо этого постарайтесь принять его таким, какой он есть, и дать ему возможность стать собой. Подростковый возраст - это время, когда часто практикуется в том, кем он хочет быть, поэтому позвольте своему ребенку сделать это. Принимайте, принимайте и еще раз принимайте его. Поступая так, вы автоматически будете признавать, признавать и еще раз признавать его.

8. Дайте своему подростку возможность совершать ошибки. Когда вы внимательно следите за ним и в то же время даете ему свободу действий, вы показываете, что заботитесь о нем и доверяете ему. Позволять своему подростку делать неправильный выбор и переживать естественные, реальные последствия - важная тренировка на всю жизнь, если вы наблюдаете за ним и всегда готовы помочь ему, если он в этом нуждается. Если вы недостаточно наблюдаете за своим ребенком, предоставляя ему слишком много свободы, вы эмоционально пренебрегаете им. Если вы чрезмерно контролируете своего ребенка, чтобы предотвратить ошибки, вы также эмоционально пренебрегаете им.

9. Устанавливайте границы, сообщайте о них и соблюдайте их. Многие, если не большинство, подростков в какой-то момент испытывают на себе эти ограничения. Нарушая ваши правила и законы, чтобы посмотреть, что произойдет, они оценивают серьезность правил и законов окружающего мира в целом. Важно четко понимать свои правила и быть предсказуемыми

в своих реакциях, когда ваш ребенок их нарушает. Независимо от того, насколько сильно ваш подросток ненавидит ваши правила, они, скорее всего, станут его собственными.

10. Познакомьтесь с друзьями вашего подростка. Очень важно никогда не делать этого навязчиво. Но когда вы управляете автомобилем¹, везете их на пиццу или когда они тусуются у вас дома, смотрите и слушайте. Когда это уместно, задавайте друзьям естественные вопросы о них самих. "Есть ли у вас братья или сестры?" "Чем вы планируете заниматься этим летом?" или "Какой иностранный язык вы изучаете в этом году?" Никогда не занимайте слишком много места в общении с друзьями вашего подростка, но проявляйте дружелюбие и заинтересованность, если это уместно. Не торопитесь безоговорочно принимать или отвергать их, даже если вы полностью уверены, поскольку это позволяет вашему подростку учиться на собственном опыте. Если вам что-то не нравится в поведении его друзей, вы можете доброжелательно спросить подростка, как он думает, что это означает и к чему это может привести в конечном итоге.

11. Никогда не позволяйте связи разрушаться. Ваш подросток отталкивает вас в естественной попытке стать самостоятельным. Здесь вы призваны помочь ему в решении самой неестественной и сложной задачи, которая стоит перед любым родителем, - отпустить его. Но чего вы должны быть чрезвычайно осторожны, чтобы никогда не допустить полного разрыва связи между вами. Потому что, если это произойдет, вернуть его обратно будет очень сложно. Так что идите по этому тонкому льду, давая ему достаточно пространства, наблюдая за ним, с любовью устанавливая разумные границы признавая и принимая его истинную сущность. И никогда не отпускайте его полностью, несмотря ни на что.

Стратегии для вашего взрослого ребенка

Ваши дети - это ваши дети, независимо от их возраста. Когда ваши дети вырастут, трудно не оглянуться назад с некоторым сожалением и не увидеть множество вещей, которые вы хотели бы сделать по-другому. Конечно, к сожалению, никто из нас ничего не может изменить. Но хорошая новость заключается в том, что даже после завершения родительских обязанностей ваши отношения с ребенком никогда не заканчиваются. Сейчас ваши отношения продолжают оставаться живой, развивающейся связью, которая может меняться и будет меняться с течением времени, и вы можете использовать это в своих интересах, активно меняя свои отношения с ребенком.

¹ Многие американцы, будучи соседями, договариваются по очереди отвозить детей в школу и друг друга на работу (Примечание переводчика).

1. Больше общайтесь со своим ребенком. Если вы видите своего ребенка каждый день, это может означать, что вам нужно больше разговаривать с ним. Если ваш ребенок живет на некотором расстоянии, попробуйте связаться с ним другими способами. Начните звонить ему чуть чаще. Используйте больше слов, когда вы вместе. Это может удивить вашего ребенка, но это нормально. Ваша цель - не раздражать его, а дать ему понять, что он очень важен для вас. Это также поможет вашему ребенку осознать, что грядут перемены.

2. Начните чаще говорить на языке эмоций. Когда вы общаетесь со своим взрослым ребенком, помните, что ваша цель - использовать больше эмоциональных слов и поддерживать более дружественный к эмоциям обмен мнениями. Смотрите примеры выше, в разделах о маленьких детях и подростках, чтобы получить представление о том, как это сделать.

3. Относитесь к своим внукам так, как вам хотелось бы, чтобы вы относились к своему ребенку. Для этого вы можете воспользоваться стратегиями воспитания детей и подростков, описанными в двух других разделах. Будьте осторожны и не делайте этого в обход вашего ребенка, так как вы не хотите показать, что чувства ваших внуков волнуют вас больше, чем чувства вашего собственного ребенка (многие бабушки и дедушки совершают эту ужасную ошибку). Будьте уверены, что, делая это, вы также меняете свою эмоциональную восприимчивость к своему взрослому ребенку.

4. Почаще поддерживайте своего ребенка. Никогда не поздно заметить сильные стороны, достижения и привлекательные качества вашего ребенка. Никогда не поздно дать ему понять, что вы это замечаете. Нет ни одного сурового сорокалетнего мужчины, которому не было бы приятно услышать от своих родителей: "Ты поразил меня, когда..." "Мне нравится, что ты такой..." "Я не могу поверить в то, чего ты достиг, в то, какой ты щедрый и заботливый человек". Нет предела тому, как ты можешь поддержать своего ребенка, и каждый раз, когда ты это делаешь, ты эмоционально укрепляешь его очень реальным и ценным образом.

5. Побольше рассказывайте о себе своему ребенку. Эта стратегия включает в себя больше контактов, разговоров и использования языка эмоций. Расскажите своему ребенку несколько историй из своего детства. Это особенно полезно, если в некоторых из этих историй присутствует эмоциональное пренебрежение в детстве, как в случае с матерью Оскара. Чаще делитесь с ребенком своим повседневным жизненным опытом, преследуя особую цель стать более прозрачным и понятным для него на более глубоком уровне. Делая это, вы предлагаете ребенку путь к более глубокой связи с вами.

6. Стремитесь к сопереживанию. Опять же, как я уже говорил в двух предыдущих разделах, ваше сопереживание должно быть свободным от осуждения. Постарайтесь почувствовать, что чувствует ваш ребенок, независимо от того, согласны вы с этим или нет. Это еще более полезно, если в ваших отношениях есть какой-то конфликт. Когда вы стремитесь

почувствовать эмоции своего ребенка, он это почувствует. Когда вам это удастся, он тоже это почувствует.

7. Сосредоточьтесь на установлении связей, а не на конфликте. Для этого необходимо отложить в сторону любые давние конфликты, даже если вы не можете от них избавиться. Помните, что с вашим воспитанием покончено, но с вашими отношениями, безусловно, еще нет. Вы по-прежнему остаетесь родителем в этих отношениях, поэтому ответственность за установление контакта ложится на вас. Сделайте все возможное, чтобы переключить свое внимание с источника конфликта (если только он не настолько вопиющий, что это может привести к разрушительному поведению или фатальной ситуации с вашим ребенком) на установление контакта. Конфликты между родителем и ребенком гораздо легче разрешать, когда есть чувство надежного принятия, исходящее от родителя, и когда существует эмоциональная связь.

8. Задавайте больше вопросов. Это простой и ценный способ донести до вашего ребенка, что вы глубоко заинтересованы в нем. Задавайте ему вопросы о его жизни, работе, проблемах с воспитанием. Внимательно выслушайте его ответы и уточните позже, если ситуация будет развиваться. Техника вертикального опроса очень хорошо работает со взрослыми детьми. Вертикальный опрос предполагает последовательное задавание вопросов, которые помогают собеседнику сосредоточиться на своих чувствах. Чтобы использовать вертикальный опрос, задавайте такие вопросы, как: "Что ты при этом почувствовал?" "Почему ты так поступил?" "О чем ты думал в тот момент?" - это поможет вашему ребенку постепенно сосредоточиться на разговоре. Это также уводит вас обоих от поверхностных фактов и логики, из-за которых разговор может показаться поверхностным и бессмысленным.

9. Подумайте о том, чтобы поговорить со своим взрослым ребенком об ЭПД. Это может стать последним шагом к налаживанию ваших отношений с ребенком, но не в каждом случае это рекомендуется. Если вы считаете, что было бы полезно поговорить с вашим ребенком об ЭПД, то, безусловно, было бы неплохо начать налаживать связь между вами, начав с пунктов 1-8.

Резюме

Поздравляем! Прочитав последние несколько глав, вы усвоили материал, который обошел бы вас стороной всего несколько месяцев или лет назад, прежде чем вы увидели своё ЭПД и начали понимать, чего не хватает в вашей жизни. Я хочу сказать вам, что тот факт, что вы прочитали эту насыщенную и сложную информацию, говорит о вас как о личности и родителе очень важные вещи. Вы заботитесь о своих детях, их счастье и благополучии, и вы готовы подкрепить эту заботу действиями и усилиями. Независимо от того, какие ошибки вы совершили как родитель, независимо от того, что вы до сих пор упускали в своих отношениях с ребенком, вы, в самом высоком смысле этого слова, любящий человек.

Независимо от того, является ли ваш ребенок малышом, подростком или взрослым, вы можете существенно повлиять на взаимоотношения между вами, работая над реализацией всех стратегий, о которых мы только что говорили. Чтобы увидеть, как эти изменения выглядят в реальной жизни, обязательно прочтите главу 15 "Портрет двух выздоравливающих семей". Там вы узнаете, как именно Оскар, Оливия, Мэй и Марсель применяли эти стратегии на практике со своими детьми. И вы увидите, чем именно все это обернулось для них.

Но сначала, если вы планируете поговорить со своим ребенком об ЭПД, давайте посвятим главу тому, чтобы помочь вам задуматься о потенциальной пользе этого. Кроме того, если вы все же решите поговорить об этом со своим ребенком, мы обсудим, что вы можете сделать, чтобы добиться максимального успеха.

Глава 14 СТОИТ ЛИ ВАМ ГОВОРИТЬ СО СВОИМ РЕБЕНКОМ ОБ ЭПД? И КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

"Гораздо легче исправить то, что не так в ваших отношениях с ребенком, если вы осознаете, что упущено".

Если ваш ребенок еще не достиг подросткового возраста, то, очевидно, нет смысла говорить с ним об ЭПД. Во-первых, эта концепция будет выше его понимания. А во-вторых, в этом просто нет необходимости. Вы можете эмоционально укрепить своего ребенка и свои отношения с ним, обратившись к собственным проблемам с ЭПД и начав по-другому относиться к нему, используя приведенные выше рекомендации. Не беспокойтесь, у вас достаточно времени. Если вашему ребенку десять или одиннадцать лет, возможно, вы все равно захотите прочитать эту главу. Возможно, в будущем, когда ваш ребенок немного подрастет, вы захотите познакомить его с этой темой. Прочтя это сейчас, вы сможете запомнить схему, которая поможет вам понять, когда в будущем наступит подходящее время для этого.

Если ваш ребенок - подросток, молодой человек или вполне взрослая, независимая и самодостаточная личность, прямой разговор об ЭПД может принести вам ряд замечательных преимуществ. В этой главе мы поговорим о том, как принять решение о том, чтобы обратить внимание на ЭПД непосредственно вместе с вашим ребенком. Мы обсудим различные возможности, которые могут возникнуть у вас, если вы это сделаете. А также рассмотрим потенциальные риски, которые, несомненно, существуют.

Как мы отмечали выше, ЭПД в отношениях между родителями и детьми можно устранить во многих ситуациях, даже не говоря об ЭПД напрямую. Верно ли это в вашем случае, зависит от возраста вашего ребенка, его темперамента, особенностей развития ситуации и того, насколько много гнева присутствует в ваших отношениях. Сначала давайте рассмотрим потенциальные преимущества и недостатки обсуждения этой темы с вашим ребенком.

Потенциальные преимущества и недостатки

Потенциальные преимущества

- Проявляйте любовь: внешняя реакция вашего ребенка на то, что вы говорите с ним о ценностях, менее важна, чем его внутренняя реакция. Даже если кажется, что он воспринимает это негативно (подробнее об этом читайте в разделе "Недостатки"), его внутреннее "я" чувствует, что вы обращаетесь к нему. Его внутреннее "я" чувствует вашу любовь. Как вы знаете из части 2 этой книги, мозг каждого человека запрограммирован на то, чтобы нуждаться в родительской любви и эмоциональном одобрении. Поэтому, что бы ни происходило снаружи, когда вы говорите со своим ребенком об ЭПД, вы автоматически даете ему понять, что "Я люблю тебя" и "Твои чувства важны для меня". И это все равно, что давать ему витамины, которые укрепляют эмоциональное здоровье. Это просто не может быть неправильным поступком.
- Создание общего языка: Когда вы говорите слова "эмоциональное пренебрежение в детстве" вашему ребенку, и рассуждаете о концепции, используя такие слова, как "эмоциями", "эмоциональные связи", "неспособность реагировать в достаточной мере" и "эмоция навыки", вы создаете мощный инструмент коммуникации между вами. Этот общий язык облегчит вам обоим восстановление ваших отношений.
- Достижение общего понимания: Непосредственный разговор об ЭПД помогает вам осознать, что именно пошло не так в детстве вашего сына или дочери. Это общее понимание может быть невероятно плодотворным на пути к исцелению. Потенциальные преимущества этого для вашего ребенка и ваших отношений с ним настолько велики, что я не могу подробно остановиться на них здесь. По мере чтения этого раздела и следующей главы вы будете получать все более глубокое представление о них.
- Устранение фактора вины: независимо от того, осознает ли ваш ребенок эти чувства или нет, велика вероятность того, что в глубине души он испытывает чувство вины. Он вырос с неудовлетворенными эмоциональными потребностями, и, по его мнению, в этом есть ваша вина. (Мы, конечно, знаем, что вы родились с таким же эмоциональным дефицитом, как и он). Название проблемы и осознание того, что ЭПД - это "заразное заболевание", которое автоматически передается от одного поколения к другому, по сути, устраняет фактор вины. Это открывает дверь между вами и вашим ребенком, которая в противном случае могла бы остаться по большей части закрытой.
- Определение причины гнева: Во-первых, позвольте мне сказать, что люди с ЭПД, которых я видела в своем офисе, обычно говорят о своих родителях с большой любовью и признательностью. И все же у них есть склонность необъяснимо огрызаться на своих родителей, избегать их и делиться с ними небольшим количеством глубоко личной информации. Часто их гнев очень реален, но очень скрытен. Разговор об ЭПД дает объяснение, причину и оправдание гневу вашего ребенка, которое имеет смысл. Ничто так не

уменьшает гнев, как признание его истинности и принятие ответственности за его причину. И это именно то, что вы делаете, когда говорите со своим ребенком об ЭПД.

- Развитие эмпатии: Я снова продолжаю говорить об эмпатии, и для этого есть множество причин. Я упоминаю об этом, потому что эмпатия - это удобрение, которое питает все хорошее, чтобы оно росло быстрее и пышнее. Мы хотим, чтобы между вами и вашим ребенком этого было в избытке. Когда вы делитесь с ребенком своими детскими историями об ЭПД, вы предлагаете ему взглянуть на вас через призму ЭПД. Он начнет видеть вас по-новому, поскольку поймет, что вы выросли без какого-либо необходимого воспитания и инструментов, как и она сам. Поскольку он испытает те же муки, что и вы, когда были ребенком, то увидит и почувствует, как это отражается на его собственной боли. Это может создать между вами новую, глубокую и исполненную сострадания связь, которую вы сможете развивать.

- Предлагайте инструменты для исцеления: если ваш ребенок открывает для себя концепцию ЭПД, он открывает для себя целый новый мир. Как только вы достигнете с ним этого уровня, вы сможете дать ему гораздо больше, чем просто объяснение того, что было не так. Вы можете попросить его прочитать несколько статей об эмоциональном невнимании, чтобы он мог узнать больше и начать выявлять свои собственные "белые пятна". Он может начать выполнять упражнения из второй части "Почти на нуле. Как преодолеть последствия эмоционального пренебрежения в детстве" и начать свой собственный путь исцеления. А что может быть приятнее, чем видеть, как твой собственный ребенок начинает исправлять то, что пошло не так, и вставать на правильный путь?

Возможные недостатки

- Это может усугубить ситуацию, прежде чем она наладится: если ваш ребенок сильно зол на вас, то, если вы подтвердите это своим описанием ЭПД, это может привести к тому, что поначалу он будет злиться еще больше, особенно если он подросток. Однако, как правило, это временный этап, который пройдет по мере того, как вы будете постоянно повышать свою осведомленность, интерес и присутствие. От вас может потребоваться некоторое количество терпения и терпимости.

- Ваш ребенок может использовать это против вас: вашему подростку или взрослому ребенку может потребоваться некоторое время, чтобы полностью осознать ЭПД. Если поначалу ваш ребенок воспринимает только отдельные фрагменты, или если его гнев мешает ему добиться большего взаимопонимания в отношениях с вами, он может на какое-то время еще больше отдалиться от вас. Некоторые люди могут использовать слова "эмоциональное пренебрежение" как обвинение. Опять же, обычно это носит временный характер, но требует от вас силы и терпимости.

- Это потенциально может обесценить изменения в воспитании, которые вы проводите: когда вы начнете менять свои отношения с ребенком, по мере того как вы постепенно становитесь более теплыми и эмоционально

связанными, ваш ребенок не будет знать, почему вы это делаете, и может даже сознательно не замечать ваших изменений. Но он обязательно почувствует перемены. Очень важно, чтобы ваш ребенок воспринимал ваш новый стиль как естественный и на уровне чувств. Поспешные объяснения и доводы в пользу вашего более теплого стиля общения, напрямую говоря об ЭПД, могут, по мнению некоторых, снизить потенциальный эффект. По этой причине, возможно, имеет смысл воздержаться от объяснений, чтобы сначала посмотреть, сможете ли вы более органично изменить свои отношения. Не стоит торопиться с обсуждением ЭПД. И время имеет значение, о чем мы вскоре поговорим. Я знаю, что это многое требует осмысления. Пожалуйста, имейте в виду, что на этот вопрос может не быть правильного или неправильного ответа, и я призываю вас принимать решения, руководствуясь в основном интуицией и здравым смыслом. Все наилучшие решения принимаются, когда эти два фактора используются совместно. На самом деле, один из очень разумных подходов - просто подождать, пока разговор с вашим ребенком не покажется вам правильным. Теперь давайте рассмотрим серию вопросов, которые я специально разработала, чтобы помочь вам обдумать это структурированным образом. По мере того, как вы будете отвечать на них, они постепенно помогут вам выработать некоторые ответы и планы.

Пять вопросов, которые помогут вам принять решение

1. Как ваш ребенок отреагировал на изменения, которые вы уже внесли в свое воспитание?

Это одна из причин, по которой я бы посоветовала вам начать проявлять больше эмоционального внимания и отзывчивости, прежде чем обсуждать с ребенком ЭПД. Реакция вашего ребенка на ваши изменения может дать вам информацию. Можете ли вы увидеть или почувствовать изменения в своем ребенке? Он немного подобрел? Например, стал больше разговаривать, звонить, делиться? Если да, то это очень хороший знак.

Если ваши изменения приносят результат, продолжайте их вносить, постепенно увеличивая или интенсифицируя, чтобы добиться большей эмоциональной настроенности, до тех пор, пока ваш ребенок продолжает позитивно реагировать. Если процесс идет хорошо, нет никакой реальной причины раскачивать лодку, говоря об ЭПД, особенно с подростком. Однако, если ваш ребенок уже взрослый, а также имеет дело с более поздними подростками, разговор об ЭПД в нужное время и правильным образом может принести больше пользы.

Если ваш ребенок никак не реагирует на ваши изменения, возможно, вы захотите уделить ему больше времени. Или, возможно, вы захотите обсудить ЭПД, если почувствуете, что это может открыть дверь, которая сейчас закрыта. Имейте в виду, что подростки находятся в процессе индивидуации, поэтому подростковый возраст может быть самым трудным временем для того, чтобы попытаться сблизиться с вашим чадом.

2. Возможно ли, что ваш ребенок более эмоционально восприимчив или эмоционально интеллигентен, чем вы?

Подумайте об этом с другой стороны: ваши дети выросли в другом мире, чем вы. Сегодня больше, чем когда-либо прежде, пишут, обсуждают и изучают эмоции, осознанность и психологическую осведомленность.

Проходил ли ваш ребенок терапию, посещал ли он какую-либо группу поддержки или у него есть склонность к чтению книг по самопомощи? Если это так, то ваш ребенок, возможно, опережает вас в плане эмоциональной осведомленности и/или эмоционального интеллекта. Если это действительно так, не расстраивайтесь, будьте счастливы! Это во многом сыграет вам на руку в этом процессе. Во-первых, потому, что ваш ребенок, вероятно, уже ищет ответы, и теперь вам есть что ему предложить. Во-вторых, потому, что ваш ребенок, возможно, уже имеет некоторое представление об ЭПД и запас слов, что облегчит общение с ним по поводу ЭПД. В целом, если ваш ребенок более психологически внимателен или проницателен, возможно, у вас уже есть возможность поговорить с ним об ЭПД.

3. Поможет ли понимание концепции ЭПД и общий словарный запас ЭПД вашему ребенку установить контакт с вами?

Это не обязательно вопрос типа "да" или "нет". Этот вопрос поможет вам задуматься о ваших особых отношениях с вашим уникальным ребенком. Представьте, что он полностью понимает ЭПД. Возможно ли, что это улучшит ваши отношения?

Одно из главных преимуществ обсуждения ЭПД, о котором мы говорили выше, - это эмпатия. Стал бы ваш ребенок чувствовать себя теплее и ближе к вам, если бы мог увидеть, в каком мире вы выросли, почему вам было трудно эмоционально воспитывать его и что теперь вы хотите исправить ваши отношения?

Некоторые люди лучше переносят перемены, когда понимают, что происходит. Ваш ребенок может больше ценить ваши усилия, если он знает, что вы стараетесь, и понимает, почему. Если у вас такой ребенок, это может стать одной из веских причин поговорить с ним о пункте

4. Ваш ребенок сердится на вас?

Как вы, я уверена, уже поняли, гнев - это барьер, который держит вас на расстоянии от вашего ребенка. Некоторые сердитые дети из группы ЭПД злятся еще больше, когда их родители начинают проявлять повышенную эмоциональную настроенность. Они могут воспринимать попытки своих родителей как оскорбительные или назойливые, или, как я слышал от некоторых, "Слишком маленькие, слишком запоздалые".

Иногда, если ваш ребенок очень зол, разговор с ним об ЭПД может преодолеть гнев и предложить оливковую ветвь, особенно если вы позаботитесь о том, чтобы признайте ту боль, которую причинил ему ЭПД. Но другая, не менее действенная стратегия заключается в том, чтобы просто не давайте возможности своему ребенку отвергать вас. Вместо этого поддерживайте постоянную эмоциональную настройку. Если вы будете

настойчивы и откажетесь сдаваться, подавляющее большинство детей в конце концов сдадутся и позволят установиться какой-то связи.

5. Кажется ли вам, что ваш ребенок осознает свой гнев на вас или намекает вам о причинах своего гнева?

Как мы знаем, гнев родителей и ребенка, основанный на ЭПД, часто выходит боком. Это потому, что очень возможно, что, поскольку ЭПД настолько незаметен, ваш ребенок может не осознавать своего гнева. Или он может чувствовать себя виноватым в том, что у него так получается. Тем не менее, большинство подростков и взрослых детей намекают на причины своего гнева, даже если они не осознают, что злятся.

Эти объяснения часто появляются неожиданно, к удивлению всех, включая самого ребенка. Поэтому я советую вам следить за этими подсказками и, по возможности, использовать их в нужный момент и реагировать не так, как вы обычно это делаете. Это означает, что нужно спросить его, что она имеет в виду, или просто подтвердить то, что он говорит (даже если вы с этим совсем не согласны). Это может быть очень эффективным методом, который поможет вашему сердитому ребенку стать более открытым к теме ЭПД, а также принесет множество других преимуществ.

Я надеюсь, что эти вопросы помогли вам осмыслить ваши отношения с ребенком, его уникальную натуру и то, как оба эти фактора влияют на ваше решение о том, стоит ли обсуждать ЭПД непосредственно с ним.

Если в данный момент вы чувствуете, что, возможно, захотите сделать это сейчас или когда-нибудь в будущем, давайте поговорим о факторах, которые важны для того, чтобы настроить себя (и своего ребенка) на успех.

Настройте себя на успех

Для начала, **определите свои границы**. Одна из самых больших ошибок, которую вы можете совершить, когда говорите об ЭПД со своим ребенком, - это начать разговор со слабыми границами. Под этим я подразумеваю отсутствие четкого понимания границы между вами и вашим ребенком.

В чем заключается ваша работа в этом разговоре, а в чем - его? Если вы чувствуете чрезмерную ответственность за выполнение работы вашим ребенком, вы можете создать еще больше проблем. А этого мы не хотим.

Думайте о своей работе как о том, чтобы вести метафорическую лошадь на водопой. Думайте о работе вашего ребенка как о том, что эта "лошадь" пьет воду. Будьте осторожны, когда переходите от своей работы к реальным попыткам заставить вашего ребенка усвоить концепцию ЭПД, принять ее или действовать в соответствии с ней. Я призываю вас сосредоточить свои усилия на том, чтобы представить ему ЭПД наилучшим образом, и все. Ваш ребенок сам решит, использовать ли эту информацию, отказаться от нее или отложить на потом.

Многие, очень многие дети, особенно подростки, откладывают ее на потом. Они сами решат достать его с полки, когда будут готовы, при условии, что вы не будете давить на них в это время. Помните, что вы не несете

ответственности за решения вашего ребенка и не можете заставить его выслушать или принять что-либо. Все, что вы можете сделать, это предоставить информацию. Это все. Это ваша граница.

Во-вторых, ограничьте свои ожидания. Важно, чтобы ваши ожидания были реалистичными. Я не хочу, чтобы вы надеялись на кардинальные изменения после вашего первого разговора. Вместо этого я бы хотела, чтобы вы приступили к этому разговору с одной небольшой целью по вашему выбору.

Часто наиболее эффективным подходом является представление этого процесса как серии бесед, а не только как одной беседы. Терпение - ваш друг, поэтому представляйте себе это поэтапно. Начните с определения вашего первого шага. Постарайтесь, чтобы он был небольшим и выполнимым. В качестве примера можно привести использование вашим ребенком фразы "Эмоциональное пренебрежение в детстве". Это может быть для того, чтобы дать вашему ребенку понять, что вы сами выросли в эмоционально неблагополучной семье. Это может быть для того, чтобы сказать вашему ребенку, что вы пытаетесь измениться, или для того, чтобы донести мысль о том, что вы осознаете важность эмоций. Если ваша цель - просто посадить семя, которое со временем сможет прорасти, то вы попали в самую точку.

В-третьих, выберите свои настройки. Подумайте о своих лучших моментах, проведенных с ребенком. Чтобы помочь вам в этом, возможно, вы захотите вернуться к главе 9, посвященной разговору с родителями об ЭПД, и прочитать, как Оскар и Оливия выбирали обстановку для разговора со своими родителями. Даже если они находятся в противоположной ситуации (ребенок разговаривает с родителем), такой же образ мышления может помочь вам сделать правильный выбор.

Вкратце, полезно выбрать время и место, в которых вы и ваш ребенок обычно испытываете наименьшее напряжение. Во время долгой поездки на машине, после воскресного ужина, когда ваш ребенок забирает или высаживает ваших внуков; это может быть в любое время. Главное, чтобы ваш ребенок был в наилучшем настроении. Если вы не можете выбрать подходящее время, подумайте о возможности структурировать беседу. Как отреагирует ваш ребенок, если вы скажете ему, что вам хотелось бы с ним о чем-то поговорить? Или сначала проведете с ним некоторое время наедине, а затем предложите тему? В планировании этого нет ничего правильного или неправильного. Все это основано только на вашем здравом смысле.

В-четвертых, подготовьте возможные вступительные слова. Подумайте об этом как о возможном способе затронуть тему, которая, возможно, является более глубокой или эмоциональной, чем вы обычно обсуждаете с ребенком. Обстановка - это один из способов подготовить почву, а правильное вступление - другой. Подумайте о том, как обычно складываются отношения между вами и вашим ребенком, на ваш взгляд, наиболее позитивные. Это происходит с помощью юмора? Когда ваш ребенок рассказывает вам о своих достижениях? Как только вы определите свой

лучший способ общения, подумайте о вступлении, которое будет с ним работать.

Мы с тобой много шутим, и это здорово. А теперь не могли бы мы минутку поговорить о чем-нибудь серьезном? Я нечасто говорю тебе, как я горжусь тобой. На самом деле, в последнее время я осознал, что мне не хватало и многого другого. Можно я расскажу вам об этом подробнее? Я понимаю, почему ты злишься на меня. Я читал книгу, которая помогла мне это понять. Можно я расскажу тебе об этом? Одно из очень эффективных и проникновенных вступлений - дождаться, когда ваш ребенок проявит признаки ЭПД, и использовать это как способ поговорить об ЭПД с любовью и заботой.

Иногда я беспокоюсь о том, уделяешь ли ты достаточно внимания своим собственным потребностям. Знаешь, у меня такая же проблема, и теперь я понимаю, как я передал ее тебе. Можно я расскажу тебе об этом?

Жаль, что я раньше не понимал, что позволять людям помогать мне - это нормально. Тогда я мог бы научить тебя лучше. Я прочитал книгу о том, как подобные вещи передаются из поколения в поколение.

Теперь соберите вместе свои инструменты.

Возможно, лучшим первым (или вторым, или третьим) шагом для вас будет заинтересовать вашего ребенка прочитать статью об ЭПД, которую вы специально выбрали для него. Или, возможно, даже прочитать "Почти на нуле: Как преодолеть последствия эмоционального пренебрежения в детстве".

Прежде чем говорить об ЭПД со своим ребенком, вы, возможно, захотите заглянуть на мой веб-сайт и PsychCentral.com блог, чтобы найти одну или несколько статей, которые, по вашему мнению, могут заинтересовать вашего ребенка. Затем, разговаривая со своим ребенком, попросите его прочитать это.

Я прочитала статью о том, почему некоторым людям так трудно уделять внимание собственным потребностям, и я на 100% уверена, что она касается именно нас с тобой. Если я отправлю ее по электронной почте, ты прочтешь ее?

И последнее, но не менее важное: возьмите на себя ответственность. Обратите внимание, что родитель старается говорить не только о ребенке, но и о себе, и о том, что он передал своему ребенку. Это важная часть вашего разговора. Будьте осторожны и не выражайте свою озабоченность таким образом, чтобы ваш ребенок мог воспринять это как критику. включая себя в свою проблему - это способ взять на себя ответственность. Но беря на себя "вину" за проблему, вы освобождаете его от необходимости слушать.

Резюме

Надеюсь, прочитав эту главу, вы усвоили несколько важных моментов. Разговор об ЭПД со своим ребенком - это проявление любви. Это может даже на какое-то время разрушить ваши отношения, но в конечном счете, скорее всего, окупится. Наберитесь терпения, выберите подходящий момент и подготовьтесь. Если ваш ребенок сердится, потратьте это время на то, чтобы отложить все конфликты в сторону. Потому что, в контексте ЭПД, вы прокладываете путь через все невзгоды повседневной жизни и устанавливаете прямую связь между своими родителями, вами и вашим ребенком. Эта традиция существует на протяжении многих поколений и на протяжении десятилетий вызывала недовольство, боль и дистанцирование в семейных отношениях. Конфликты и проблемы случаются в любых отношениях, и некоторые из ваших проблем с ребенком могут казаться вам серьезными и не связанными с ЭПД. Но независимо от того, кажутся ли проблемы большими или маленькими, отложить их на время, чтобы вы могли поговорить о них, - это замечательный шаг к исцелению. Потому что, уверяю вас, гораздо легче исправить то, что не так в ваших отношениях с ребенком, как только вы разберетесь с тем, чего не хватает.

Глава 15. ПОРТРЕТ ДВУХ ВЫЗДОРАВЛИВАЮЩИХ СЕМЕЙ

Мэй, Марсель, Майкл и Марта

Как вы, наверное, помните, Марсель обнаружил, что эмоциональное пренебрежение в детстве стало объяснением того, чего не хватало в его браке. В неприятной, но искренней беседе он поговорил об этом с Мэй и убедил ее почитать и узнать больше об ЭПД. Когда Мэй поняла, что она выросла в тени эмоциональных потребностей своей матери, она, при поддержке Марселя, поговорила со своими родителями и установила с ними границы дозволенного. Они с Марселем пришли на семейную терапию, и вместе мы помогли Мэй прийти в контакт с самой собой, осознать свои чувства и понять, как работают эмоции и почему они важны.

В процессе выздоровления от ЭПД Мэй начала обращать внимание на свои собственные потребности и заботу о себе. Она начала говорить "нет" партнерам на работе, отстаивать свои собственные желания и выражать свои чувства Марселю. Их брак укрепился, и вместе, как пара, они начали пожинать плоды напряженной работы Мэй.

Я уверена, вас не удивит, что процесс исцеления Мэй и Марселя включал в себя и осознание цены, которую их дети заплатили за воздействие ЭПД. Им было нелегко принять это, но Мэй использовала сострадание к себе и умение справляться с чувством вины, чтобы оставаться сильной и способной внести изменения, необходимые для того, чтобы мужественно начать давать своим детям то, чего она никогда не получала от своих собственных родителей.

Однажды, когда Мэй практиковала эмоционально настроенное воспитание, уделяя пристальное внимание чувствам и эмоциональным потребностям Марты, в ее голове начало формироваться понимание того, что происходит с Мартой. "У Марты проблемы с переходами", - подумала она. Мэй также решила, что, поскольку эта информация может оказаться полезной для ее дочери, она должна поделиться ею с ней. И она знала точное время, когда эта информация будет актуальна и полезна. В тот день она заехала за Мартой в школу, чтобы забрать ее, как и в тот день несколькими месяцами ранее, когда Марта закатила истерику, которая смутила ее. Однако к настоящему времени Мэй не только установила некоторые ограничения на работе, но и начала лучше заботиться о себе. В результате она чувствовала себя гораздо менее торопливой, напряженной и давящей, когда шла от своей машины к игровой площадке, где были ее дети. Когда она приблизилась к группе детей, с которыми играла Марта, она поняла, что Марта отчетливо видит ее, поскольку резко повернулась спиной к матери. "Привет, милая, я здесь", - позвала она свою дочь, которая быстро подняла голову и состроила ей недовольную гримасу. Вместо того, чтобы расстроиться, как она делала раньше, Мэй ласково рассмеялась, глядя ей в лицо. "Я знаю, что ты не готова, дорогая. Десять минут, хорошо, Марта? Тогда нам действительно пора идти." "Еще пять минут, Марта", - крикнула Мэй своей дочери, когда прошло пять минут. Затем, когда пришло время уходить, вместо того, чтобы объявить об этом, она попросила Марту подойти и поговорить с ней. С трудом передвигая ноги и выглядя расстроенной, Марта повиновалась. "Милая, я вижу, что ты в самом разгаре игры. Тебе тяжело переключаться с одного занятия на другое, и я это понимаю". Марта, казалось, была близка к срыву, но этого не произошло. "Я правда хочу остаться подольше, мам", - взмолилась она вместо этого. "Я знаю, я знаю, я знаю", - сказала Мэй. - Прости, я знаю, это тяжело. Взяв Марту за руку, она начала ходить и говорить. - Когда мы вернемся домой, давай посмотрим, высох ли клей на том коллаже, который вы с Ларой сделали вчера. Если да, то где бы ты хотела его повесить?" Заинтересовавшись такой перспективой, Марта задумалась об этом, когда они, держась за руки, подошли к рюкзаку Марты, чтобы забрать его. Несколько дней спустя Марсель пришел домой с работы и сказал: "Давайте сходим куда-нибудь поужинать сегодня вечером! Куда бы вы, ребята, хотели пойти?" Марта, явно обрадованная этой идее, проголосовала первой. - В "Спагетти-сарай", в "Спагетти-сарай", в "Спагетти-сарай"! закричала она. Мэй, внимательно следя за выражением лица Майкла, заметила, что он выглядит недовольным этой идеей, и всерьез задумался о том, что ему больше нравится. "Мы ходили туда в прошлый раз", - сказал он, наблюдая за Мартой в ожидании вспышки гнева. Мэй заметила, что Майкл заметил признаки гнева на лице Марты, и поняла, что он собирается смягчить свои собственные предпочтения, чтобы предотвратить вспышку гнева. "Я имею в виду, что их спагетти довольно вкусные", - начал он. "Майкл, ты ведь хочешь чего-нибудь другого, не так ли? Я это вижу, - сказала Мэй, отводя взгляд от Марты и переводя на него. - Не волнуйся за Марту, она большая девочка и знает, как это делается по очереди. Куда ты хочешь пойти?"

Воодушевленный, но все еще немного нервничающий, Майкл назвал свой любимый мексиканский ресторан. - Нееееет, - начала Марта в своем классическом стиле, но, прежде чем она смогла продолжить, Мэй подошла и крепко обняла ее. "Медвежонок любит спагетти и гарниры, и Медвежонок знает, что нужно делать по очереди", - сказала она глупым голосом, наполовину цитируя одну из любимых книжек Марты, которую она читала, когда была маленькой. Удивленная такой переменной в поведении своей матери, Марта не стала кричать. Вместо этого она смиренно произнесла: "Я ненавижу начос". "Майкл, ты не сможешь своей сестре выбрать что-нибудь необычное на этот раз?" Спросила Мэй. Сторонний наблюдатель, вероятно, вряд ли заметил бы какую-либо разницу в воспитании Мэй в этих сценариях. Но мы видим. Мы видим, что Мэй проявила гораздо большую эмоциональную открытость по отношению к своим детям. Она дала своим детям ценную информацию о них самих. Марте она сообщила, что у нее проблемы с переходами, сформулировав это соответствующими возрасту словами: "Тебе тяжело переключаться с одного вида деятельности на другой". И она повторит это в будущих ситуациях, чтобы помочь Марте понять себя. Мэй сообщила Майклу, что видит, как он беспокоится о том, чтобы не вызвать вспышку гнева у своей сестры. "Не беспокойся о Марте, она уже большая девочка..." - Она дала ему уверенность, в которой он нуждался, чтобы самоутвердиться, и снова придала ему сил, попросив помочь сестре выбрать новое блюдо. Не все изменения в эмоциональном настрое проходят так гладко, как эти. Но есть что-то почти волшебное в том, чтобы заглянуть в сердца своих детей, рассказать о том, что они чувствуют, и использовать это для обучения их. Майкл и Марта, которым 11 и 6 лет, достаточно молоды, чтобы быстро отреагировать на перемены, произошедшие в мае. Они также получают дополнительное преимущество от отца, который все это время был эмоционально настроен. Вспомните начало этой книги и наш первый портрет Марселя и Мэй. Вспомните, каким одиноким чувствовал себя Марсель в браке и как он ощущал пустоту между своей женой и их детьми. Вспомните стыд Марты и самообвинение Майкла. Вспомните, какой озадаченной чувствовала себя Мэй, когда она искренне старалась быть гораздо лучшим родителем, чем ее собственная мать, и понимала, что это все еще не то, что нужно ее дочери. В этот прекрасный поздний весенний вечер, возвращаясь домой из ресторана, Мэй и Марсель остановились в парке, чтобы позволить Майклу и Марте поиграть. Сидя и наблюдая за детьми, Мэй нежно прижалась к нему, Марсель наклонился к уху жены и прошептал: "Спасибо". Мэй посмотрела в глаза мужу и точно поняла, что он имел в виду. Ей не нужно было ничего говорить. Жизнь этой семьи все дальше и дальше продвигается вперед, объединяясь на значимом эмоциональном уровне, заполняя все это старое пустое пространство гармонией и осознанностью, связью и пониманием. Поистине, это процветающая семья.

Олив, Оскар, Синди и Кэмерон

Олив и Оскар прошли такой долгий путь. Каждый из них справился со своими собственными проблемами, и они укрепили и восстановили свой

брак. Работая над самосознанием, заботой о себе и обучаясь навыкам выражения эмоций и общения, они в буквальном смысле изменили свою жизнь.

По мере того, как происходили эти многочисленные перемены, они, как Марсель и Мэй, могли видеть, как страдали и их дети. У них был сын-подросток, у которого в школе случались приступы паники и, казалось, он не успевал на самом сложном уроке, и взрослая дочь, которая казалась злой, отстраненной и далекой. Они знали, что им нужно изменить свои отношения с детьми. И, к счастью, они знали, как это сделать. Олив и Оскар стали гораздо пристальнее наблюдать за своим сыном, и в глубине души у них возник особый вопрос: "Что сейчас чувствует Кэмерон?" Они наблюдали за ним, когда он вставал утром, когда уходил в школу и когда возвращался, когда выходил из дома на футбольную тренировку и когда возвращался домой.

В выходные и будние дни они уделяли ему внимание. Они также стали больше общаться с ним. Когда Оскар и Кэм отправились на свою ежегодную рыбалку, Оскар поделился с Кэмом кое-чем из того, что бабушка Кэма рассказывала Оскару о своем детстве. Он сделал несколько намеков на то, что это связано с его собственным детством (но пока не связывал это с Кэмом, так как был еще на ранней стадии и не думал, что Кэм готов).

Олив не только заметила чувства Кэма, но и начала расспрашивать его о том, что, по ее мнению, он чувствует. Когда Кэм несколько дней подряд приходил домой с футбольной тренировки мрачный, Олив сказала: "Похоже, тебе не помешал бы чай со льдом. Подожди минутку, я налью тебе". Затем, когда он сидел на стуле за кухонным столом и ждал, она спросила: "Тебе по-прежнему нравится футбол, как раньше? Ты не всегда выглядишь таким уж счастливым, когда приходишь с тренировки и уходишь на неё". Первые несколько раз, когда Олив задавала Кэмерону подобные вопросы, он либо пожимал плечами и уходил, либо казался раздраженным и говорил: "Не беспокойся об этом, я в порядке". Но Олив не сдавалась. Она отступала, когда это было необходимо, но продолжала настаивать, просто уделяя больше внимания и проявляя больше вовлеченности. Медленно, постепенно Олив и Оскар начали замечать некоторые небольшие различия в Кэме. Он больше общался с Олив и рассказал Оскару о своей тройке на экзамене по химии, а затем продолжил: "Я такой идиот, я изучал не тот материал. Я не знаю, в чем моя проблема."

Оскар сразу же осознал важность того, чем только что поделился Кэм. Его немедленным ответом было: "Ого, Кэм, подожди, это действительно очень неприятно". Затем он попросил подробнее поговорить с Кэмом об этом позже вечером, после того, как у него будет возможность все обдумать. Вечером он сказал Кэму, что его обеспокоили слова Кэма, и спросил, не это ли происходит в голове Кэма, когда он допускает ошибку в тесте. Когда Кэм признал, что это так, Оскар дал Кэму фразу "Сострадательная ответственность" и объяснил, что это значит. Он рассказал, что большую часть своей жизни был чрезмерно суров к себе, и привел пример того, как недавно он использовал принцип сострадательной ответственности. В

начале выступления Кэм казался настороженным, но, безусловно, слушал и в конце отпустил шутку, которая дала понять, что он оценил этот разговор.

Несколько месяцев назад, после звонка учителя Кэма о его приступе паники, Олив и Оскар встретились с Кэмом и его школьным психологом, чтобы обсудить это. В то время психолог объяснил Кэму, что у него был приступ паники. Консультант описал это как результат стресса в сочетании с генетической предрасположенностью и спросил, есть ли у кого-нибудь в семье проблемы с тревожностью. Родители Кэма подтвердили консультанту, что это правда, но в то время не вдавались в подробности. Поскольку Кэмерон постепенно проникся к ним симпатией, Олив и Оскар переключили акцент своего внимания на общение с Синди.

С ней было бы сложнее во многих отношениях, поскольку она жила в соседнем штате и была эмоционально отдалена от них. Поэтому они начали уделять много внимания и энергии тому, чтобы найти небольшие способы достучаться до нее.

Обычно Синди в обязательном порядке звонила родителям примерно раз в две недели. Ее родители решили изменить привычку и стали звонить ей каждое воскресенье. Поначалу Синди не всегда отвечала. Но после нескольких месяцев регулярных и предсказуемых звонков с их стороны она начала отвечать чаще. Возможно, ее более частые ответы были обусловлены характером самих звонков, поскольку родители задавали ей более конкретные вопросы о ее работе, друзьях и жизни. Они не интересовались ювелирными изделиями, но задавали ей вопросы о них, а затем внимательно выслушивали ее ответы и уточняли их во время следующего телефонного разговора. Они также начали более содержательно рассказывать о себе. Оскар поделился некоторыми страхами и тревогами, которые он испытал во время операции по удалению рака.

Они спросили Синди, достаточно ли они делились с ней и поддерживали ли ее в это трудное время. Синди, конечно, заверила их, что да, но Оскар и Олив знали, что это ее слова, поэтому они не восприняли ее ответ как чистую правду. Несколько раз, когда Синди раздраженно огрызалась на своих родителей, Олив говорила любящим и не критичным тоном: "Синди, что это значит?" Каждый раз Синди казалась немного смущенной, замирала на минуту, а затем отвечала: "Ничего, мам". Но Оливия могла сказать, что она все больше осознавала, что срывается и что эти срывы влияют на ее родителей.

Приближался День благодарения, и Олив и Оскар решили воспользоваться этой возможностью, чтобы еще немного встряхнуть своих двоих детей. Они объяснили двум парам родителей, что в этот праздничный день им нужно провести несколько специальных бесед с детьми, поэтому в этом году они не смогут их пригласить. Обе пары родителей поняли, так как теперь они знали об ЭПД и говорили об этом с Оскаром и Олив. Олив позвонила Синди и спросила, могут ли они для разнообразия приехать в Провиденс, где жила Синди, и отпраздновать День благодарения там. Они добавили, что хотели бы побыть наедине всей семьей, чтобы отпраздновать выздоровление

Оскара. Синди, казалось, удивилась и с готовностью согласилась. Они весело и позитивно провели выходные в честь Дня благодарения всей семьей. Ни бабушек, ни дедушек, ни тетей, ни дядей, ни друзей семьи, ни соседей. Только они. Субботним вечером они прогулялись по центру города, чтобы вместе посмотреть на рождественские украшения, а затем зашли в небольшой ресторанчик отведать десерта.

Именно в этот момент Оскар почувствовал, что наконец-то пришло время рассказать об ЭПД своим детям. "Итак, ребята, я хотел бы кое-что сказать. Во-первых, я хочу поднять тост за свое здоровье. Во-вторых, я хочу поблагодарить вас, моих двоих замечательных детей и мою замечательную жену, за то, что помогли мне пережить это время. Я не знаю, что бы я делал, если бы не вы, ребята, трое моих самых любимых людей во всем мире". Оглянувшись, он увидел, что Олив тепло кивает ему. Синди казалась покрасневшейся, понимающей и присутствующей. Кэм выглядел смущенным, покачивал ногой и переводил взгляд с отца на пол. Оскар продолжил. "Я хочу поделиться с вами, дети, кое-чем действительно важным, что мы с вашей мамой узнали из всего этого страшного опыта. Мы были вынуждены присмотреться повнимательнее к тому, как мы поддерживаем друг друга в нашей семье. Мы поняли, что оба выросли в семьях, где, не по вине наших родителей, не было особого внимания." Когда Оскар сделал паузу, Кэм быстро поднял глаза и спросил: "Что ты имеешь в виду, папа?", показывая, что он действительно внимательно слушал. После этого они продолжили увлекательную беседу. Оскар и Олив говорили о своем собственном детстве со своими детьми так откровенно и ранимо, как никогда раньше. Оскар рассказал о панических атаках своей матери, а Олив рассказала о том, как вела домашнее хозяйство и заботилась о своих младших братьях и сестрах, в то время как ее мать-одиночка поддерживала их на плаву. Они рассказали о том, как росли, почти не осознавая, что их чувства, что им нравится и в чем они нуждаются. Они говорили о том, как теперь осознали, что, несмотря на глубокую любовь к Синди и Кэмерону, они невольно воспитывали их точно так же. "Мы ходили к психотерапевту и узнали много нового об отношениях и о том, что действительно важно, и это все изменило для нас", - рассказала им Олив. Помимо того, что мы задали несколько вопросов, Синди и Кэм почти не разговаривали во время этого семейного разговора. Но они слушали. Они узнали бесценную информацию о своих родителях и о самих себе, которая всплывет по-разному, в разное время, на протяжении следующего десятилетия. На самом деле этот разговор, каким-то незаметным, но существенным образом, стал поворотным моментом в отношениях между ними четверьям. В дальнейшем Синди и Кэм стали более свободно переписываться друг с другом, обмениваясь шутками и историями. Синди начала иногда звонить своим родителям за советом или поддержкой. Как и все дети, она по-прежнему иногда сердилась на своих родителей, но теперь уже редко срывалась на них ни с того ни с сего. Вместо этого она, как правило, говорила им, что именно ее раздражает.

А теперь вернемся к тому субботнему вечеру после Дня благодарения, когда они шли с десерта в квартиру Синди в Провиденсе. Оскар и Олив,

держась за руки, шли медленно, в то время как Синди и Кэм двигались быстрее, каждый из них смотрел в свои телефоны, Синди отталкивала Кэмерон с тротуара, а Кэм в ответ пыталась подставить ей подножку. "Синди, будь осторожна! Не выгоняйте своего брата на проезжую часть!" Крикнула Олив своим детям. Оскар усмехнулся про себя, вспомнив, как они слушали его, когда были маленькими. Затем, посмотрев на ночное небо, он вдохнул свежий ноябрьский воздух и удовлетворенно вздохнул. "Я самый счастливый человек на свете", - подумал он про себя.

Эпилог

В начале этой книги я упомянул семь слов, которые сказал мне мой отец, умирая от рака, и которые положили начало моему осознанию силы эмоционального пренебрежения в детстве. На самом деле, со временем его слова повлияли на меня и во многих других отношениях, каким-то жизненно важным и непоколебимым образом. Мой отец родился и вырос фермером в центре страны. Он много работал, управляя нашей семейной фермой. У меня мало воспоминаний о моем отце, когда я росла, поскольку казалось, что у него всегда были другие мысли, кроме как о своем третьем ребенке. Оглядываясь назад, я думаю, что он стремился к успеху на ферме. Больше всего на свете он хотел не только прокормить свою семью, но и преуспеть в этом. Поскольку мой отец всегда казался мне подавленным и раздражительным, я избегала его. На мой взгляд, это прекрасно работало. Я выросла подростком, уехала из дома в колледж и почти не думала о нем. Он всегда обеспечивал меня материально, и я была ему глубоко признательна за это, но ничего другого я не чувствовала. "Мне от него ничего не нужно", - убеждала я себя. Я верила в это долгие годы. До того дня, когда мне позвонили и сказали, что у него диагностирован рак легких. Во время моих поездок в Оклахому, чтобы помочь ухаживать за ним в доме моего брата и невестки, я познакомился с ним поближе, что было очень важно. Он задавал мне вопросы обо мне и моей жизни, и мы поговорили о годах, проведенных на ферме. По иронии судьбы, только сейчас, когда у него было так мало времени, мы оба наконец нашли время для общения. Однажды, примерно за месяц до его кончины, мои брат, сестра и все наши семьи были там вместе с ним, чтобы отпраздновать День отца. Для нас это было горько-сладкое событие, так как мы все знали, что у него осталось не так уж много времени.

Сидя в гостиной, мы все разговаривали и шутили, и вдруг мой папа заявил с глубоким убеждением: "Я самый счастливый человек в мире. Я серьезно. Я. Самый счастливый человек в мире. После короткой паузы разговор вокруг него продолжился. Но я была ошеломлена. Как мог мой отец, который испытывал постоянную боль и которому оставалось жить так мало времени, испытывать такие чувства? Потребовалось несколько дней размышлений, чтобы до меня полностью дошли его слова. Эти семь слов были его способом выразить то, что он на самом деле чувствовал в тот момент. Что чувства, которые он испытывал к людям в этой комнате — к своим детям, их мужьям, женам и внукам, ко всем, кого он так хорошо знал и любил, — были самыми важными в этом мире. В этих словах я, наконец,

услышала нечто глубокое и жизненно важное, что навсегда изменило мое представление о себе и посеяло семена, которые в конечном итоге привели к написанию этой книги. С этими словами я, наконец, поняла и по-настоящему почувствовала, что значу для него.

ОБ АВТОРЕ

Джонис Уэбб, доктор философии², является клиническим психологом и автором бестселлеров. Она известна во всем мире своей новаторской работой в области Эмоционального Пренебрежения в Детстве. За 20 лет психотерапевтической практики доктор Уэбб заметила отчетливую группу симптомов у совершенно непохожих друг на друга клиентов. В поисках общей причины этого набора симптомов она обнаружила источник: эмоциональное пренебрежение в детстве. В 2012 году доктор Дж. Уэбб опубликовал новаторскую книгу "Почти на нуле: как преодолеть последствия эмоционального пренебрежения в детстве" и начала в течение пяти лет говорить и писать об эмоциональной запущенности. Она дала интервью NPR и Chicago Tribune, а ее работа была опубликована в Psychology Today, Elephant Journal и многих других американских и международных изданиях. Получив тысячи просьб о помощи от людей со всего мира, доктор Уэбб создал "Топливо для жизни" - онлайн-программу восстановления после детской эмоциональной запущенности. Она ведет еженедельный блог на странице "Эмоциональное пренебрежение в детском возрасте" на сайте PsychCentral.com Доктор Уэбб ведет частную психотерапевтическую практику в Лексингтоне, штат Массачусетс, где специализируется на лечении эмоциональной запущенности в детском возрасте у отдельных лиц, пар и семей. Она живет со своим мужем в районе Бостона.

www.blogs.psychcentral.com/childhood-neglect www.emotionalneglect.com
www.facebook.com/JWebbPhd <http://www.youtube.com/c/DrJoniceWebbphd>
Twitter: @jwebbphd

Ссылки

Goleman, Daniel. Emotional Intelligence. New York: Bantam, 2005. Helliwell, JF and Grover, S. "How's Life at Home? New Evidence on Marriage and the Setpoint for Happiness." The National Bureau of Economic Research. December, 2014.

Law, Kenneth S.; Wong, Chi-Sum; Song, Lynda J. "The Construct and Criterion Validity of Emotional Intelligence and Its Potential Utility for Management Studies." Journal of Applied Psychology, Vol 89(3), Jun 2004, 483-496.

² По нашему - кандидат психологических наук.

Moore, Kristin A., Kinghorn, Andrea and Bandy, Tawana. "Parental Relationship Quality and Child Outcomes Across Subgroups." Child Trends Research Brief, 2011.

Rosenberg, Ross. The Human Magnet Syndrome. Pesi Publishing and Media, 2013.

Sanders, CW and Sadosky, M., et al. "Learning Basic Surgical Skills with Mental Imagery: Using the Simulation Centre in the Mind." Medical Education, Vol 42 (2008): 607-612.

Urquijo, I., Extremera, N. and Villa A. "Emotional Intelligence, Life Satisfaction and Psychological Well-Being in Graduates: The Mediating Effect of Perceived Stress." Applied Research in Quality of Life, Vol 11(4), Dec 2016, 1241-1252.
U.S. Dept. of Health and Human Services. Report of the Surgeon General. Facing Addiction in America, 2016.

Ресурсы

Facing Your Shame and Taking Risks Brown, Brene. Rising Strong. Random House Trade Paperbacks, 2017.

Improving Your Marriage Gottman, John. The Seven Principles for Making a Marriage Work, Harmony, 2015.

Improving Your Relationship with a Highly Emotional Person Kreger, Randi, The Essential Family Guide to Borderline Personality Disorder: New Tools and Techniques to Stop Walking on Eggshells, Hazelden Publications, 2008.

Learning More about Parenting Faber, Adele and Mazlish, Elaine, How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk, Scribner, 2012.

Learning Mindfulness HealthJourneys.com

Learning Assertiveness Smith, Manuel J. When I say No I Feel Guilty, Bantam, 1975.

Improving Your Self-Esteem McKay, Matthew and Fanning, Patrick. Self-Esteem: A Proven Program of Cognitive Techniques for Assessing, Improving & Maintaining Your Self-Esteem, New Harbinger, 2016.