






ДЖОНИС УЭББ

# ПОЧТИ НА НУЛЕ

Как преодолеть  
последствия эмоционального  
пренебрежения родителей

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва



*Посвящается моим клиентам*



# СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	13
БЛАГОДАРНОСТИ.....	15
ВСТУПЛЕНИЕ.....	17

## Часть I

### ПОЧТИ НА НУЛЕ

1. ПОЧЕМУ БАК НЕ БЫЛ НАПОЛНЕН?.....	29
Обычный здоровый родитель на практике .....	33
2. 12 СПОСОБОВ ОСТАВИТЬ НА НУЛЕ .....	47
<i>Тип 1: Нарциссический родитель .....</i>	48
<i>Тип 2: Авторитарный родитель .....</i>	57
<i>Тип 3: Дозволяющий родитель .....</i>	68
<i>Тип 4: Родитель, понесший тяжелую утрату:     разведенный или овдовевший .....</i>	78
<i>Тип 5: Зависимый родитель .....</i>	87
<i>Тип 6: Депрессивный родитель .....</i>	98
<i>Тип 7: Родитель-трудоголик.....</i>	104

<i>Тип 8: Родитель, ухаживающий за членом семьи с особыми потребностями</i> .....	111
<i>Тип 9: Родитель, сконцентрированный на достижениях и совершенстве</i> .....	118
<i>Тип 10: Родитель-социопат</i> .....	126
<i>Тип 11: Родитель-ребенок</i> .....	137
<i>Тип 12: Родитель-с-Лучшими- Намерениями-Сам-Проигнорированный</i> .....	142

## ЧАСТЬ II БЕЗ ТОПЛИВА

3. ЭМОЦИОНАЛЬНО ЗАБРОШЕННЫЙ, НО УЖЕ ПОВЗРОСЛЕВШИЙ РЕБЕНОК.....	149
1. Чувство пустоты .....	151
2. Контрзависимость .....	159
3. Нереалистичная самооценка .....	164
4. Все сострадание другим, а себе — ничего .....	171
5. Вина и стыд: что со мной не так?.....	176
6. Аутоагрессия, самообвинение.....	180
7. Фатальный Изъян (Если люди узнают меня настоящего, они меня отвергнут) .....	182
8. Трудности в опеке себя и других.....	187

9. Низкая самодисциплина .....	190
10. Алекситимия: плохое осознание и понимание эмоций .....	197
4. ТАЙНЫ РАЗУМА: СПЕЦИФИКА ПРОБЛЕМЫ СУИЦИДАЛЬНЫХ НАСТРОЕНИЙ .....	205

### ЧАСТЬ III НАПОЛНЯЯ БАК

5. КАК ПРОИСХОДЯТ ИЗМЕНЕНИЯ .....	227
Факторы, препятствующие успешным изменениям .....	228
1. Ложные ожидания .....	228
2. Уклонение .....	229
3. Дискомфорт .....	230
6. ПОЧЕМУ ЧУВСТВА ВАЖНЫ И ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ .....	232
1. Понимаем цели и ценность своих эмоций .....	232
2. Идентифицируем и даем название своим чувствам .....	235
3. Учимся отслеживать свои эмоции .....	237
4. Принимаем свои чувства и доверяем им .....	242

5. Учимся выражать эмоции эффективно .....	245
6. Признаем, понимаем и ценим эмоции в отношениях.....	249
7. ЗАБОТА О СЕБЕ .....	260
<i>Забота о себе.</i>	
<i>Часть 1. Учимся опекать себя.....</i>	262
<i>Забота о себе. Часть 2.</i>	
<i>Улучшаем самодисциплину.....</i>	302
<i>Забота о себе. Часть 3.</i>	
<i>Самоуспокоение .....</i>	308
<i>Забота о себе. Часть 4.</i>	
<i>Развиваем сострадание к себе.....</i>	316
8. ПРЕКРАЩАЯ ЦИКЛ: ДАЕМ СВОЕМУ РЕБЕНКУ ТО, ЧЕГО НИКОГДА НЕ ПОЛУЧАЛИ .....	324
1. Вина как родителя .....	325
2. Изменения, достигнутые на данном этапе .....	327
3. Выявление собственных специфических проблем в воспитании детей.....	329
9. ТЕРАПЕВТУ .....	356
Исследование .....	359
Теория привязанности.....	360
Эмоциональный Интеллект .....	364

<i>Идентифицирование</i>	
<i>Эмоционального игнорирования</i> .....	366
Терапия .....	374
Резюме для терапевта .....	386
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	388
РЕСУРСЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ .....	390
<i>Книга о решительности</i> .....	390
<i>Книга об улучшении взаимоотношений</i> .....	390
<i>Список слов для эмоций</i> .....	390
СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ .....	407



## ПРЕДИСЛОВИЕ

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

Поняв, что эта концепция стала неотъемлемой частью моей работы в течение длительного периода, и полностью убедившись в ее значимости, я наконец была готова поделиться ей со своей коллегой, доктором Кристиной Мюзелло. Кристина откликнулась с мгновенным пониманием и быстро заметила присутствие эмоционального игнорирования в своей клинической

практике и вокруг себя так же, как я. Вместе мы начали работать над описанием и определением данного явления. Доктор Мюзелло помогала мне в процессе подбора базовых терминов для концепции эмоционального игнорирования. Тот факт, что она так охотно приняла ее и нашла полезной, вдохновил меня на продолжение работы.

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

## БЛАГОДАРНОСТИ

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

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

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

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