

ГЕННАДИЙ  
СТАРШЕНБАУМ

Умный  
самоучитель  
психологии

# ДЕТСКИЕ ТРАВМЫ

ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ,  
СЕМЕЙНЫЕ СЦЕНАРИИ

КАК ИХ ПРОРАБОТАТЬ,  
ЧТОБЫ ЖИТЬ СЧАСТЛИВО



Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 159.922  
ББК 88.3  
С77

*Все права защищены. Никакая  
часть данной книги не может быть  
воспроизведена в какой бы то ни было  
форме без письменного разрешения  
владельцев авторских прав.*

**Старшенбаум, Геннадий Владимирович.**

С77 Детские травмы, типы привязанности, семейные сценарии. Как их проработать, чтобы жить счастливо / Г. В. Старшенбаум — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 672 с. : ил. — (Умный самоучитель психологии).

ISBN 978-5-17-165821-2

Детство, казалось бы, самая светлая и беззаботная пора в жизни. Но, к сожалению, так бывает не всегда. Близкое окружение, негативные события и ошибки воспитания могут травмировать хрупкую психику ребенка, и эти травмы будут давать о себе знать на протяжении жизни уже взрослого человека.

Эта книга — ваш помощник в диагностике и терапии детских травм. Г. В. Старшенбаум рассматривает их источники и причины, анализирует отношения родителей и детей, опираясь на реальные случаи из своей психотерапевтической практики. Текст дополнен тестами, упражнениями и тренингами, которые помогут своевременно диагностировать детские травмы и проработать их для того, чтобы нормализовать свое душевное состояние и свою жизнь в целом.

Книга незаменима для психотерапевтов и психиатров, педагогов и психологов, а также для родителей и взрослых, желающих разобраться в причинах своих проблем.

*«Не является учебником по медицине. Все рекомендации  
должны быть согласованы с лечащим врачом».*

**УДК 159.922  
ББК 88.3**

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-165821-2

© Старшенбаум Г. В., 2024  
© ООО «Издательство АСТ», 2024

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	12
<b>1-Й ЭТАЖ АУТЯТ</b> .....	20
Анжела грешит молча .....	24
Распознавание .....	43
<i>Тест аутизма AQ</i> .....	50
Помощь .....	53
Тренинг .....	60
<b>2-Й ЭТАЖ СТЕКЛЯННЫХ АНДРОИДОВ</b> .....	72
Андрон, будь человеком! .....	76
Распознавание .....	88
<i>Оценка отстраненности</i> .....	92
Помощь .....	94
Тренинг .....	101
<b>3-Й ЭТАЖ НЕДОВЕРЧИВЫХ</b> .....	104
Фома неверующий .....	108
Распознавание .....	113
<i>Диагностика межличностных отношений ДМО</i> .....	117
Помощь .....	124
Тренинг .....	128

<b>4-Й ЭТАЖ ПОГРАНИЧНИКОВ</b> .....	137
Нелли нельзя бросать! .....	139
Распознавание .....	145
Тесты .....	156
Помощь .....	163
Схема-терапия пограничной личности .....	171
Диалектико-поведенческая терапия пограничных личностей .....	179
Тренинг .....	191
<b>5-Й ЭТАЖ РАСТОРМОЖЕННЫХ</b> .....	200
Ребро для Адама .....	201
Распознавание .....	207
Помощь .....	219
Тренинг .....	227
<b>6-Й ЭТАЖ САБОТАЖНИКОВ</b> .....	238
Вова гадит .....	240
Распознавание .....	243
Тест агрессивности Е. П. Ильина .....	246
Помощь .....	249
Тренинг .....	252
<b>7-Й ЭТАЖ ЗЛЫХ ОБМАНЩИКОВ</b> .....	256
Жене нравится убивать .....	258
Кого обманывает Ада? .....	262
Распознавание .....	273
Тест Темной триады SD3 .....	287
Помощь .....	290
Тренинг .....	301
<b>8-Й ЭТАЖ НЕДОТРОГ</b> .....	305
Света и Тема .....	306
Распознавание .....	325

Тесты . . . . .	331
Помощь . . . . .	337
Тренинг . . . . .	344
<b>9-Й ЭТАЖ НАРЦИССОВ . . . . .</b>	<b>363</b>
Стыд и срам Якова . . . . .	368
Распознавание . . . . .	377
Тесты . . . . .	384
Помощь . . . . .	391
Тренинг . . . . .	409
<b>10-Й ЭТАЖ АРТИСТОВ . . . . .</b>	<b>423</b>
Распознавание . . . . .	434
<i>Тест оценки демонстративности</i> . . . . .	445
Помощь . . . . .	448
Тренинг . . . . .	457
<b>11-Й ЭТАЖ ГОСПОД И РАБОВ . . . . .</b>	<b>460</b>
Эдик отбился от рук . . . . .	462
Распознавание . . . . .	471
<i>Тест склонности к зависимости И. Ю. Соколовой</i> . . . . .	477
Помощь . . . . .	479
Тренинг . . . . .	485
<b>12-Й ЭТАЖ МАЗОХИСТОВ. . . . .</b>	<b>506</b>
«Женская сучность» Веры . . . . .	507
Распознавание . . . . .	512
<i>Тест ауто- и гетероагрессии Е. П. Ильина.</i> . . . . .	517
Помощь . . . . .	519
Тренинг . . . . .	529
<b>13-Й ЭТАЖ ПЛАЧА . . . . .</b>	<b>533</b>
Сухая грудь Лизы . . . . .	534
Распознавание . . . . .	549
Тесты . . . . .	567

Помощь .....	574
Тренинг .....	588
<b>14-Й ЭТАЖ ТРЕТЬИХ ЛИШНИХ .....</b>	<b>612</b>
Семен кастрирует отца .....	612
Распознавание .....	618
Тест «Ревнивы ли вы?» .....	619
Тренинг .....	621
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>633</b>
<b>СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ .....</b>	<b>642</b>
<b>ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>654</b>
<b>ОБ АВТОРЕ .....</b>	<b>670</b>

*Мамам, подарившим и сохранившим жизнь,  
несмотря ни на что.*





Мне очень нравятся подобные книги, их немного, они не часто встречаются в книжных магазинах. Что-то новенькое узнать для самообразования всегда заманчиво. В этой книге я узнала много интересного про свой характер и начала с ним работать. В интернете я нашла информацию о самом авторе книги. Оказывается, Геннадий Владимирович — опытнейший мастер своего дела, имеет 50-летний опыт работы с самыми разными пациентами. Он психотерапевт высшей категории, кандидат медицинских наук, признанный авторитет по вопросам психосоматики, аддиктологии и суицидологии, автор оригинальной программы кризисной психотерапии. Выпустил больше 40 учебно-практических руководств.

*Оксана Ткаченко, HR-директор, коуч*

Я не психолог, но даже мне было интересно прочесть различные примеры с анализом проблем. А уж когда дошла до главы с описанием проблемы, с которой живу с детства, выступили слезы на глазах — узнала в описании себя. Благодаря книге озадачилась поисками психоаналитика, считаю, что детские травмы необходимо обязательно прорабатывать, дабы не носить этот груз в себе, а затем не передавать своим детям. Ценность книги еще и в наличии практических упражнений, цель которых — начать работать над своей проблемой, сгладить острую фазу в момент ее пика, уметь управлять собой в эти моменты, а также знать, как помочь близким, если это будет необходимо.

*Елена Савранская*

Геннадий Старшенбаум — мой любимый специалист. Все его книги, и данная в том числе, написаны по существу: по теме, кратко и доступно. Информация, представленная в книге, поможет в работе начинающему психологу подобрать инструмент для работы с клиентом, практикующему специалисту — оценить себя, освежить свои знания.

Материал книги содержит сведения, которые часто выпадают при подготовке психологов в высших учебных заведениях. Книга написана живым, понятным языком. Каждая глава содержит тесты для самопроверки и много отличных упражнений, часть из которых дана в веселой, «неклассической» форме.

Книгу можно адресовать не только обучающимся психологам, но и психологам-практикам. Безусловно, она будет также полезна всем, кто хочет лучше узнать себя, тем, для кого психология — это не сфера работы, а область интересов.

*Кристина Зельцер, преподаватель вуза*

Долго мучила дилемма: покупать или нет?! И все-таки, после прочтения описания и отзывов, выбор был сделан в пользу этой книги. Она понятна даже обычному человеку, который не знает всех изощренных понятий и диагнозов, так как в ней есть все необходимые расшифровки, указания и термины.

Понравилось, что автор приводит примеры из собственной врачебной практики, где ты наглядно видишь проявления того или иного расстройства. Также есть полезные тесты и опросники по выявлению того или иного расстройства, плюс различные упражнения. Приятным дополнением (на мой взгляд) можно считать небольшие рамочки-анекдоты или афоризмы. В целом, могу сказать, что книга очень полезная: по крайней мере, помогает лучше разобраться в себе и окружающих, а после упражнений многое в жизни начинает меняться!

*Екатерина Леонидовна Парфенова*

Здравствуйте, Геннадий Владимирович! Хочу сказать Вам огромное спасибо за Ваши книги. У меня нет психологического образования, но я хорошо понимаю смысл Ваших книг, очень доступно и понятно все описано. Особая благодарность за словарь терминов. Рекомендую Ваши книги своим старшеклассникам и всем знакомым. Удачи Вам и творческих успехов!

*С уважением, Мария Мансурова,  
учительница русского языка и литературы*

С этой книгой нужно много работать, учитывая множество рекомендаций и упражнений, которые дает автор. Исходя из прочитанного, психологически здоровых людей скорей всего нет в природе, т. к. то или иное событие, проблема оставляет в человеке след и потом развивается в психологические нарушения разной степени тяжести. Хорошо уже то, что книга заставляет задуматься о том, стоит ли тратить себя на то, что причиняет вред. Для тех, кто интересуется этой темой и своим психическим состоянием, думаю совсем неплохо иметь данную книгу, чтобы немало позаботиться о себе любимом.

*Виктор Любимов*

Отличная база для начинающих психологов и педагогов. Да даже если вы просто хотите понять что-то про себя, то здесь вы узнаете много новых и интересных фактов. Прекрасная структура. Все очень точно расписано: с примерами и практикой. Доступно подана информация. Хорошо подходит для самостоятельного изучения материала. Очень много тестов для самоизучения, а также для практик с партнером. Мне понравились все упражнения. После этих упражнений все как будто становится на свои места и понимаешь, чем тебе дальше заниматься и в какую сторону направить свою энергию. Я в восхищении, браво автору. Приятного чтения.

*Максим Перельгин, преподаватель*

# ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйтесь, уважаемый читатель или милая читательница — что еще приятнее. Думаете сейчас, нужна ли вам эта книга? Что ж, загибайте пальцы, если вам подходят следующие утверждения:

1. Вы боитесь, что вас могут отвергнуть и бросить.
2. Вы доводите себя до крайнего утомления и выгорания на работе.
3. В стрессовых ситуациях вы впадаете в детство и чувствуете себя ребенком.
4. В ваших отношениях с людьми повторяются ваши детские образцы.
5. Вы заедаете неприятности, курите или выпиваете, чтобы успокоиться.
6. Вы часто испытываете необъяснимое чувство неуверенности и вины.
7. Чувства долга, стыда и вины мешают вам изменить свою жизнь.

Получилось больше трех пальцев? Тогда, возможно, эта книга все же для вас.

Для верности проделайте еще **тест на неотреагированные состояния** (Бойко В. В., 2008).

**Инструкция.** Отвечайте «да» или «нет» на следующие ситуации, принимая во внимание то, как вы ведете себя обычно, чаще всего. За каждый утвердительный ответ начисляйте по 1 баллу.

## Текст опросника

Вы склонны к воспроизводству неотрагированных переживаний, если:

1. Находите отражение своей нелегкой судьбы в содержании фильмов, пьес, книг, песен и потому переживаете.
2. Осторожны в выборе друзей, подруг, потому что вам не везло в дружбе.
3. Жизненный опыт научил вас в первую очередь замечать мрачные стороны бытия.
4. Трудно переносите вид крови (он вызывает у вас неприятные ощущения или воспоминания).
5. Имеете привычку пересказывать друзьям, близким горестные события своей жизни.
6. Некоторые неприятные эпизоды вашей биографии в какой-то степени омрачают вашу нынешнюю жизнь.
7. Среди ваших знакомых или близких есть люди, которые часто раздражают вас.
8. Воспоминания о детстве у вас в основном нерадостные.
9. Намечая новые цели и планы, вы проявляете большую осторожность, потому что помните свои ошибки и неудачи в прошлом.
10. Жизнь оставила заметный неприятный осадок в душе.
11. Мелочи жизни постоянно расстраивают вас.
12. Казалось бы, случайные вещи нередко вызывают неприятные воспоминания.

### **Обработка данных.**

Если вы набрали **10–12 баллов** — у вас имеется ярко выраженная воспроизводимость неотрагированных переживаний; **5–9 баллов** — подверженность запечатлению неотрагированных переживаний; **4 балла и меньше** — данная форма дезорганизации вам не свойственна.

И наконец, задумайтесь над следующими вопросами.

- ✓ Можете вы открыто говорить о своих чувствах, одновременно считаясь с чувствами других, если до 18 лет

не имели такой возможности, боясь быть непонятыми и отвергнутыми?

- ✓ Не трудно ли вам выразить свои чувства, если в вас живет страх быть непонятыми и отвергнутыми, как бывало в детстве?
- ✓ Можно ли ожидать, что вы сможете разбираться в своих чувствах, если ваши родители не хотели, да и не имели ни времени, ни терпения поинтересоваться тем, что вас волнует?
- ✓ Можете ли вы дать волю слезам, чтобы выплакать свое горе и облегчить боль, если в детстве вам то и дело повторяли: «Перестань плакать», «И когда ты наконец повзрослеешь?», «Плачут только маленькие дети»?
- ✓ Сможете ли вы свободно проявить свои чувства, если в детстве вас постоянно осуждали и отвергали, когда вы расстраивались и плакали?
- ✓ Испытывая гнев или обиду, каким образом вы выражаете любовь, если в детские годы наблюдали, как ваши родители либо ссорились, либо по обоюдному молчаливому согласию уклонялись от споров?
- ✓ Каким образом вы просите о поддержке, если в детстве неоднократно испытывали равнодушие к себе и непонимание?
- ✓ Не будет ли вам трудно попросить то, что вам необходимо, если в детстве вам постоянно давали понять, что вы не должны требовать большего?
- ✓ Легко ли вам сказать: «Прости меня», если в детстве вас наказывали за совершенные ошибки?
- ✓ Способны ли вы прощать, если вас не прощали родители?
- ✓ Сумеете ли вы проявлять снисхождение к недостаткам партнера, если в детстве от вас требовалось совершенство, чтобы быть достойным любви?
- ✓ Будете ли вы с участием слушать, как партнер делится с вами своими мучительными переживаниями, если в детстве никого не интересовали ваши чувства?
- ✓ Сумеете ли вы понять неудовлетворенность спутника жизни, если в детстве вам ставили в вину, что вы

причиняли боль своей матери, и только позднее вы поняли, что вашей вины в этом не было?

- ✓ Можете ли вы понять гнев и раздражение партнера, если в детстве отец или мать вымещали на вас досаду и разочарование подобным образом?
- ✓ Сумеете ли вы быть искренними и доверять своей половине, если в детстве вас предали те, кому вы по наивности доверились?
- ✓ Как вам удастся заставить детей слушать вас, не прибегая к окрикам и наказаниям, если ваши родители практиковали именно эти методы, стремясь добиться послушания?

Согласно известной **теории привязанности** Джона Боулби (2003, 2021), во взрослом возрасте мы воспроизводим те отношения, которые выстраивали с родителями и другими значимыми взрослыми в детстве. В первые три года жизни у ребенка формируются определенные типы привязанности, в которых отображается то, что можно ожидать от себя, от взрослых и как надо взаимодействовать с ними. Например, отвергаемые дети считают и себя, и всех других плохими. Со временем, в результате действия взаимных ожиданий, эти представления подкрепляются и перерастают в устойчивую систему отношений к себе и к людям.

Испытывая эмоциональные лишения, ребенок не чувствует, что значим для других людей. Он формально реагирует на похвалу и порицание, механически манипулирует игрушками или смотрит мультфильмы, не включаясь эмоционально в сюжет. Такие дети плохо различают свои и чужие эмоции и не учитывают их в повседневной жизни. Они общаются со всеми одинаково и не умеют сотрудничать с другим человеком.

Боулби отличал привязанность от зависимости. Привязанность возникает из врожденной потребности человека в душевной близости. Привязанность при этом является целью сама по себе, а не используется как средство достижения других целей, как при зависимости. Зависимость развивается на основе неверия человека в возможность