

Несправедливость

ИСЦЕЛИТЬ

Унижение

СВОИ

Отвержение

ДЕТСКИЕ

Покинутость

ТРАВМЫ

Предательство

АНАМАР ОРИУЭЛА

Анамар Ориуэла

Исцелить свои детские травмы

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73974907
Исцелить свои детские травмы: Попурри; Минск; 2026
ISBN 978-985-15-6512-8*

Аннотация

Данная книга предназначена для работы с травмированной личностью. Автор поясняет, в чем проявляются наши детские эмоциональные травмы, что активирует их, а что помогает исцелить, а также какое влияние оказывают на нашу жизнь травмы родителей и что мы, как взрослые люди, можем сделать для того, чтобы не допустить их возникновения уже в отношениях со своими детьми.

Содержание

Слова благодарности	6
Пролог	7
Введение	9
Глава 1. Эмоциональное тело	16
Функция эмоционального тела	19
Питательные вещества для эмоционального тела	23
Чувство стыда и ложная личность	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Анамар Ориуэла

Исцелить свои детские травмы

Перевод с испанского выполнила *Екатерина Мамаева* по изданию:

TRANSFORMA LAS HERIDAS DE TU INFANCIA:
Rechazo, Abandono, Humillación, Traición, Injusticia / Anamar Orihuela. – DEBOLSILLO.

D. R. © 2016, Anamar Orihuela

D. R. © 2024, derechos de edición mundiales en lengua castellana: Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. de C. V.

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.
ООО «Попурри», 2025

* * *

Анамар Ориуэла – психотерапевт, лектор, руководитель мастер-классов и писатель. Приглашенный эксперт в программе Марты Дебайле на W Radio и во многих других передачах на радио и телевидении. Создатель и преподаватель курсов по повышению самооценки для мужчин и жен-

щин в контексте различных тем: созависимость, эмоциональные травмы детства, аффективные потребности, отношения родителей и детей, психологические манипуляции, самосаботаж и прочие. Автор бестселлеров «Любовный голод» и «Исцеление душевных ран в отношениях с партнером» (Transforma las heridas de tu infancia).

Анамар Ориуэла в социальных сетях:



@orihuela_Anamar



@anamar.orihuela

Слова благодарности

Я благодарна своей мудрой душе, которая никогда не оставляла меня в одиночестве и которую я с каждым днем ощущаю в себе все отчетливее. Мой дух-искатель, моя древняя душа.

Я благодарна за все пережитое в жизни – оно привело меня туда, где я нахожусь сегодня и где чувствую себя счастливой.

Спасибо всем моим близким за то, что они есть в моей жизни, и за их любовь. Благодаря им моя вера в это чувство была полностью восстановлена.

Спасибо Марте Дебайле¹ за щедрость и за то, что она с помощью своей программы дала мне шанс выйти на широкую аудиторию. Спасибо за то, что я нашла ее в этой жизни.

Спасибо всем, кто делится со мной своей болью и позволяет мне учиться у них и пробуждать готовность к исцелению в любящем сообществе, где никто не одинок.

Спасибо моему издательскому дому Penguin Random House и Пати Мэсон, Давиду, Цезарю и Андреа за то, что предоставили мне возможность опубликовать эту, вторую по счету, мою книгу.

¹ Марта Дебайле (род. в 1967 г.) – популярная мексиканская телерадиоведущая и предприниматель никарагуанского происхождения. – *Прим. ред.*

Пролог

*Вокруг кромешная тьма, и мне страшно:
я одна, я чувствую себя очень одиноко;
что-то приближается и отдаляется,
и это пугает меня еще больше.*

*Я задыхаюсь, сердце колотится,
кругом слишком темно, и я охвачена страхом.*

*Ко мне опять приближается нечто, чего я не
могу распознать,
и мое сердце бьется сильнее.*

*Вокруг так темно, и я так одинока,
и никто не разговаривает со мной.*

*Я в черной дыре и не знаю, что делать,
я боюсь, мне не хватает воздуха,
я парализована, я умру задохнувшись.*

*Я больше не могу дышать, мне кажется, что я
умираю.*

*В ушах звенит, я дышу, вокруг свет, шум и
движение.*

*Мое сердце по-прежнему колотится,
но я больше не задыхаюсь, я выбралась наружу*

—
я родилась.

Хроника одного рождения – моего.

Являлась мне во снах в первые годы моей жизни.

***Моя мама в больнице, в одиночестве ждет
анестезиолога.***

Я родилась без дополнительной помощи.

Все, что мать чувствует, видит, слышит, говорит и думает во время беременности, а также то, каким образом дитя приходит в этот мир, накладывает отпечаток на личность ребенка и имеет определяющее значение во многих аспектах его жизни.

Введение

В мае 2014 года вышла моя первая книга «Любовный голод»². Я всегда была уверена, что сначала напишу об исцелении детских травм. Однако жизнь дала мне возможность сперва создать другую книгу. В ней я рассказала о детских аффективных (эмоциональных) потребностях и о том, как женщина стремится быть любимой, чтобы удовлетворить потребности обиженной внутренней девочки. Книгу я посвятила главным образом женщинам, хотя те мужчины, которые прочли ее, смогли также прийти к интересным открытиям. Она принесла мне невероятное удовлетворение: издание получило многочисленные положительные отзывы и помогло собрать группы личностного роста. Психотерапевты, работающие с созависимостью, рекомендуют книгу к прочтению и советуют своим клиентам выполнять упражнения из нее.

Первая книга имела для меня огромное значение: она стала своеобразным итогом нескольких лет моей жизни, на протяжении которых я работала с женскими группами, исследуя темы, описанные на страницах издания. Я смогла облечь в форму и структурировать свой многолетний опыт работы с созависимостью и с группами женщин и, главное, закрепить очень важный этап личного развития – шаг к моему исцеле-

² Hambre de hombre, 2014. На русском языке выпущена издательством «Попурри» в 2024 году (перевод с испанского Е. Мамаевой). – *Прим. ред.*

нию от созависимого поведения, возможность придать всему пережитому очертания и поместить его, упорядоченное и осознанное, во внутренний архив. Написание этой книги придало мне сил и явилось подтверждением моих знаний и того, что я способна принести пользу нашему миру. Книга «Любовный голод» стала одним из самых важных достижений моей жизни. Я очень счастлива, что два года спустя книга была переиздана и что женщины, которые страдают от созависимости и токсичных отношений и стремятся заслужить любовь даже в ущерб себе, пользуются собранными в ней полезными инструментами для выхода из ситуаций, в которые они попали. Я безмерно благодарна всем, кто причастен к выпуску и переизданию этой книги.

Вопреки моему убеждению в том, что книгу о детских травмах следовало написать первой, я рада, что она стала второй. За это время я получила колоссальный опыт как психотерапевт, работая с пациентами и учениками: они предоставили мне еще больше инструментов и знаний по теме, а главное – я пережила личные мучительные расставания, встречу со своей глубинной болью и исцеление собственных детских травм.

Мое орудие труда – это я сама. Принять свое прошлое, спуститься в ад и вернуться к жизни в процессе исцеления – вот что делает меня более профессиональным психотерапевтом, способным качественнее помочь тем, кто приходит на мои курсы, ретриты и личные сеансы терапии.

И вот так, после периода расставаний и личного перерождения, была создана эта книга. Она появилась в процессе «двойной гестации»: я писала ее, пока вынашивала второго ребенка, дочь Изабеллу. Книга символизирует перерождение моего «я», сбросившего маску, менее нуждающегося, более аутентичного. Вот что я хотела воплотить в этой книге, которую сегодня предлагаю читателям. Из нее вы получите знания, которые помогут вам исцелить детские травмы, обратить на себя любящий взгляд, распознать покинутость, а также понять, какие детские решения помогли вам справиться с болью, и почтить ребенка, которым вы были и который помог вам выжить.

Также я собрала в книге информацию, которая позволит вам увидеть, понять и поддержать самого себя. Все это делает вас терпеливым по отношению к себе на пути преобразования ложного, травмированного «я», которое сформировалось как защитный механизм в ответ на страдания, в истинное «я» – подлинное и не прячущееся за броней.

Сегодня, освободившись от брони и душевной боли, я понимаю, как важно спасти истинное «я», запертое в травмированной личности и ожидающее возможности проявить себя.

Если вы не способны исцелить свои травмы, ваше истинное «я» никогда не сможет раскрыться – и вы никогда не узнаете себя настоящего.

Снимая доспехи, вы избавляетесь от навязчивых идей, ко-

которые нужно держать под контролем. Вы больше не хотите быть идеальным, проявлять избегающее поведение или изображать из себя жертву. Вы вдруг понимаете, что это всего лишь маски, которые позволили вам выжить, и что всегда есть возможность жить не так, как диктует внутренний *survivor* (оставшийся в живых), а будучи самим собой. Это придает вашей жизни и вашим отношениям совершенно другой оттенок.

Мы настолько отождествляем себя с маской, которая защищала нас от страданий и уязвимости, что у нас почти не осталось пространства для проявления своей истинной сущности и возможности чувствовать себя уверенными, принятыми и любимыми. Цель этой книги – помочь вам распознать свою ложную личность и заботливо направлять ее, для того чтобы покончить со скованностью, открыться иной энергии, поверить в то, что вашей жизнью может управлять ваш внутренний взрослый, и сделать его лидером, чтобы он с любовью, терпением и мудростью воспитывал вашего внутреннего обиженного ребенка.

Данная книга предназначена для работы с травмированной личностью. Я привожу здесь различные схемы и примеры, чтобы вам было проще разобраться в себе. При описании травмированной личности я руководствовалась книгой Лиз Бурбо «Пять травм, которые мешают быть самим собой»³.

³ Lise Bourbeau. *Heal Your Wounds & Find Your True Self*, 2000. На русском языке выпущена издательством «София» в 2020 году (перевод В. Трилиса). –

Она стала для меня основополагающей во многих сферах, которые я развивала более десяти лет, проводя ретриты и мастер-классы по исцелению психологических травм детства.

Из этой книги вы узнаете о характерных особенностях травмированной личности, невыполненных задачах развития на каждом жизненном этапе и о том, что активирует травмы, а что помогает их исцелить. Я не просто описываю паттерны, которые свойственны для каждой травмы, а предлагаю вам путь к исцелению и практические примеры, чтобы ригидная травмированная личность обрела способность адаптироваться к обстоятельствам.

Вы узнаете о том, как травмы проявляются в отношениях родителей и детей – это встречается во многих семьях, – и поймете, какое влияние оказали на вашу жизнь травмы ваших родителей и что вы, как взрослый человек, можете с этим сделать. Вы также найдете на этих страницах характеристики зрелого родителя, и они станут для вас полезным путеводителем, если у вас есть дети – или тогда, когда они появятся. Так вы перестанете воспроизводить то, что передалось вам от травм ваших родителей и что они в свою очередь унаследовали от своих.

А еще я разработала схему, которая позволит вам понять, как из четырех уровней развития формируется ваша личность, на каком уровне находятся травмы детства, как выражается эта боль; узнать своего обиженного внутреннего ре-

бенка, подростка и молодого человека и помочь им прийти к уровню исцеляющей осознанности взрослого, который их объединит и которым вы являетесь сегодня. Эта схема «здания» личности станет вашим ориентиром. С ее помощью вы научитесь выражать боль и в корне измените правила и нормы, которые были усвоены вами начиная с детства и вплоть до достижения зрелого возраста.

В конце книги вы найдете исцеляющее упражнение. Я советую выполнять его после прочтения всей книги. Оно имеет важное значение в качестве заключительного опыта.

Надеюсь, что, выполнив это упражнение, вы станете ближе к себе; отчетливо увидите свой путь к исцелению душевных ран и, находясь в мире с собой, будете усердны и последовательны в этом процессе, который одновременно является философией исцеления детства и всех страданий, переживаемых нами, когда мы скованы цепями невежества и нелюбви.

Детство не определяет нашу судьбу. Благодаря этой книге вы поймете, что страдания – это движущая сила перемен, и, как учил Будда, они ведут к осознанности. Желаю вам осознать свою боль, чтобы впредь не мучиться и не переносить ее в отношения с окружающими, а еще желаю почувствовать себя готовым к обновлению и исцелению.

Мне бы хотелось, чтобы мои слова из каждой главы этой книги помогли вам; чтобы ваша осознанность становилась все глубже и, главное, чтобы у вас зародилась надежда на из-

бавление от паттернов, которые привели вас к одиночеству и необходимости защищаться. Они не позволяют вам испытать любовь и близкую привязанность в отношениях с кем бы то ни было.

Все это не один шаг, а процесс, потому что, пока мы живы, мы не перестаем учиться и развиваться. Помните: вы не одиноки; детство осталось в прошлом, и сегодня вы – взрослый человек, переживший болезненные этапы и испытания, которые дали вам понимание, силу и инструменты для того, чтобы противостоять им. Не отождествляйте себя со слабостью и страданием, вы – выживший, и это делает вас могущественным существом, сполна наделенным добром и светом, которыми вы можете поделиться с другими.

Анамар Орицэла

Глава 1. Эмоциональное тело

Наш организм работает благодаря различным системам: пищеварительной, нервной, иммунной, дыхательной и другим. Одним словом, человеческий организм представляет собой совокупность систем, позволяющих ему функционировать физически. Это всем известно и понятно, потому что мы ощущаем эти системы на физическом уровне. Наше тело – это только одна их часть, самая очевидная, которую мы можем потрогать и рассмотреть. Каждый из нас наделен внешностью, которая отличает нас от остальных людей, и это отличие для всех очевидно. Однако внешность – это лишь один аспект нашей личности; есть и другие, менее видимые, но в равной степени или даже более важные, ведь все, что происходит с ними, отражается на состоянии физического тела. Все начинается в других телах, из которых мы состоим и которые не могут быть измерены или взвешены и поэтому как будто не существуют или не имеют значения.

Нам всем приходилось слышать, что наши болезни являются физическим проявлением чего-то эмоционального, некоего внутреннего конфликта на более глубоком уровне чувств или убеждений.

Эти менее очевидные аспекты нашей личности являются источником многого из того, что обнаруживается на физическом уровне. От них зависят форма нашего тела, заболе-

вания, к которым мы склонны, наш иммунитет. Для всего есть глубинные причины, и мы о них не подозреваем, потому что они нематериальны. Мы не знаем об этом скрытом начале и не чувствуем его до тех пор, пока оно не проявится в физическом плане.

Все рождается из нашего восприятия жизни. Будда говорил, что своими мыслями мы создаем мир. Будучи семенем в утробе нашей матери, мы уже начинаем формировать собственное мироощущение через то, что воспринимаем как приятное или неприятное – в зависимости от чувств, которые испытывает наша мать, и от ее взаимодействия с окружающим миром. Вот почему влияние наших родителей – обоих, не только матери – и их миропонимания является определяющим: в начале этого пути мы смотрим на жизнь их глазами.

Личность формируется из убеждений, которые выражаются через эмоции, а те в свою очередь проявляются на уровне физического тела. Это как различные слои: у каждого – свой механизм действия, они соединены друг с другом, но независимы, в связи с чем мы можем быть лучше развиты эмоционально либо умственно; или у нас может преобладать эмоциональное развитие над физическим.

Каждому из этих тел присущи собственные потребности, функции и способности; у каждого – свои пострадавшие участки, свои травмы. Вместе они образуют единый организм, которым мы являемся, и цель их функционирования –

это наше совершенствование и развитие как живых существ.

Функция эмоционального тела

Для того чтобы узнать, где находятся детские травмы и как их исцелить, важно понимать, как формируется, что из себя представляет и чем питается эмоциональное тело, которое присутствует во всех слоях личности. Это важнейшая часть, которую мы проявляем с первых минут жизни. Мы вырастем физически, современные родители очень озабочены стимулированием умственного развития своих детей, но нам почти ничего не известно об эмоциональной зрелости.

Нам следовало бы прослушать курс лекций по теме познания, воспитания и исцеления эмоционального тела, которое является источником многих жизненных проблем, ведь мы понятия не имеем, как им управлять, чем его насыщать и как заставить его повзрослеть. Мы не знаем, в чем оно нуждается и от чего страдает.

Не имеет значения, что понимает наше сознание: если на эмоциональном теле есть раны, то именно боль будет определять нашу реальность, как бы ясно все ни казалось в голове. Например: если я хочу открыть свое дело и обладаю нужными знаниями и денежными средствами, но среди моих чувств превалирует страх на фоне глубокого убеждения в том, что в случае неудачи меня засмеют и перестанут любить, то этот страх все погубит. Когда подобные убеждения

и эмоции обретают силу, а мы этого не осознаем, они могут оказаться решающими в нашей истории и проявиться в виде самосаботажа или разочарования, мы внутренне станем уговаривать себя, что на самом деле не хотим заниматься своим делом.

Эмоциональное тело – это все инстинктивное, импульсивное, иррациональное, симбиотическое и сенсорное, что есть в человеке. Оно стремится удовлетворить свои потребности почти в животной манере, с позиции выживания. Наша эмоциональная составляющая – самая архаичная: она всплывает, к примеру, у двух людей, которые дерутся за кусок пищи. В то же время она служит проявлением любви и всего прекрасного – очень возвышенных эмоций, более зрелых, которые позволяют нам соединиться с жизнью, радуясь и получая удовольствие. Во всем присутствует двойственность: одна сторона – темная, инстинктивная, грубая, а другая – светлая, гармоничная, возвышенная. Все зависит от уровня нашей зрелости и позиции, с которой мы проявляем себя. Когда нашей жизнью управляет внутренний обиженный ребенок, то мы сердимся, ревнуем, завидуем, обижаемся и т. д. В отличие от этого, когда мы становимся сами собой, то проявляем щедрость и чуткость, умеем любить и радоваться.

Эмоциональное тело – это та часть личности, которая заставляет нас испытывать душевную боль, когда что-то нас обижает, и побуждает к действиям ради изменения этой ситуации, но в то же время учит

нас замечать все прекрасное и ценное, что есть в этой жизни.

Оно позволяет нам понять, что для нас хорошо, а чего нужно остерегаться. Оно ведет нас по жизненному пути и дает возможность почувствовать, как изящна и поразительна жизнь. Если рядом есть человек, которого мы ценим и с которым ощущаем себя единым целым, то благодаря эмоциональному телу испытываем по отношению к нему чувство любви точно так же, как переполняемся глубокой обидой, когда нас предали.

Благодаря эмоциональному телу мы чувствуем силу любви, влияние музыки, преображающую способность красоты, присутствие Бога и всего священного в этой жизни, а также такие низменные эмоции, как ревность или зависть, и такие возвышенные, как сочувствие или счастье. Все они обитают в эмоциональном теле. Без него жизнь была бы лишена чувств и впечатлений, мы бы уподобились роботам, исполняющим только долг и мыслящим рационально.

Взросление человека происходит и на физическом, и на эмоциональном уровне. Организм становится взрослым тогда, когда он дисциплинирован, сбалансирован и здоров; когда обладает крепкой иммунной системой, получает достаточно питательных веществ и служит человеку, а не человек находится в услужении у своего тела. Организм, который не повзрослел или страдает от дисбаланса, требует к себе внимания, хочет управлять нами или заболевает. Например, ес-

ли вы испытываете жажду или голод, желание сходить в туалет или поспать – это проявляет себя ваше физическое тело, которое распоряжается вами. Или когда вы решаете, что по утрам будете заниматься спортом, но не можете заставить себя встать с кровати, чтобы выполнить то, что так полезно для вашего здоровья. Это как иметь внутреннего тирана, которому не нравится дисциплина и который чувствует себя хозяином машины, хотя на самом деле он всего лишь водитель.

Эмоциональное тело тоже может быть незрелым – тогда оно требовательное и заставляет нас действовать так, как хочется ему. В этом теле обитают эмоции либо возвышенные, либо мучительные и терзающие нас. Все зависит от уровня его зрелости. Как взрослеет эмоциональное тело? Данный процесс начинается в детстве и базируется на контакте ребенка с окружающей средой, на его самовыражении и осознании – при поддержке родителей – того, что он чувствует. Это позволяет ребенку обрести почву под ногами и научиться управлять своим эмоциональным телом.

Питательные вещества для эмоционального тела

Фундаментальное значение для эмоционального тела имеют своего рода питательные вещества, которые мы должны получать уже с того момента, когда находимся в материнской утробе. Без них мы будем страдать от разлуки, и эта душевная боль окажет существенное влияние на эмоциональное тело, травмируя его. А если эти раны не исцелить, то они не позволят ему развиваться и взрослеть. Основными питательными веществами для эмоционального тела являются *привязанность, чувство принадлежности и структура*.

Контакт с матерью, связь с семьей, родительская защита, признание присутствия и личных потребностей, ласковое обращение, стабильность окружающего мира и наличие ограничений – все это дает ребенку ощущение привязанности, структуры и чувство принадлежности.

С момента нашего рождения эти психологические потребности играют важнейшую роль в формировании личности – особенно в первые 7 лет нашей жизни, но также и в дальнейшем: они важны и в подростковом возрасте, чтобы достичь эмоциональной зрелости, и во взрослой жизни, чтобы добиваться поставленных целей. Это залог здоровья эмоционального тела на протяжении всей нашей жизни, но в

первую очередь в детстве. Иногда, по вине обстоятельств, сопровождающих момент нашего рождения, или из-за бездействия родителей, или потому, что жизнь не идеальна, наша детская натура настолько восприимчива, что мы запросто можем почувствовать себя брошенными или отвергнутыми. Для любого ребенка это очень мучительно, особенно если такая боль становится постоянным спутником на долгие годы.

Нередко рождение ребенка сопровождается сложной ситуацией в семье. Одна моя пациентка родилась в тот момент, когда ее мама оплакивала смерть собственной матери – бабушки моей пациентки. Она тяжело переживала ее кончину и оказалась неспособной дать родившейся дочери нужное внимание и любовь. Она была настолько подавлена, что не могла поделиться с ребенком ничем, кроме своей боли. Так прошел первый год жизни малышки, после чего ее мама оправилась от горя и захотела компенсировать свою вину чрезмерной заботой о дочери. Единственное, что помнила моя пациентка, – это как она была счастлива в детстве, живя с такими замечательными родителями, которые во всем ей потакали. Она никак не могла понять, откуда у нее это чувство страха перед самостоятельной жизнью и почему она периодически впадает в депрессию и боится повзрослеть.

В процессе терапии мы выяснили, что весь первый год своей жизни она испытывала сильнейший страх, чувство неопределенности и ощущение одиночества. А затем мать

стала опекать ее сверх меры. Эта избыточная забота породила в ней глубокий страх перед взрослением, внутреннюю тоску и неуверенность в собственных способностях защитить себя и повзрослеть. Ей было уже почти 40 лет, а мама по-прежнему держала ее под своим крылом и относилась к ней как к маленькой девочке. Этот пример показывает, что детские травмы не всегда связаны с отсутствием любви. На мой взгляд, в большинстве случаев они оказываются результатом невежества родителей, их бездействия и недостаточной осведомленности о ранимости ребенка и его потребностях.

Страдания, вызванные отсутствием привязанности, чувства принадлежности и структуры, оставляют на эмоциональном теле рану, которая не позволяет ему полноценно развиваться, – так же как оставляет след рана на теле физическом.

Представьте, что в детстве вы ломаете палец, но никто этого не замечает. Палец продолжит расти, но не так, как должен, – он вырастет кривым и, утратив свои естественные функции, в конечном счете принесет проблемы. То же самое происходит с травмами покинутости и отвержения у ребенка: если их не исцелить, то они не позволят ему развить устойчивую самооценку, уверенность в собственных силах, любовь и уважение к самому себе. Это как возненавидеть себя сразу, не попытавшись полюбить, – все с самого начала пойдет не так.

Привязанность

Она выражается через ласковое обращение, сочувствие, любовь, нежность, любящий взгляд, физическую близость, а также через одобрение и глубокое уважение другого человека. Когда мать и отец любят своего ребенка, это проявляется во взгляде, жестах, действиях, в признании его потребностей; они обеспечивают его питанием и дают ему безопасность, в которой он нуждается. Это несравнимо с тем, что делает для ребенка любая приходящая няня. Родители выражают свою привязанность с любовью, на уровне внутренней энергетики, с чувством одобрения и принятия. Эта разница хорошо видна на примере воспитания с позиции отвержения у одного родителя и привязанности – у другого: послы, которые усваивает дитя в каждом случае, очень отличаются. И хотя оба родителя могут требовать от ребенка дисциплины и хороших оценок, на энергетическом уровне их воздействие окажется разным. Даже если оба будут разговаривать с ребенком раздраженно и строго, искренняя любовь к ребенку одного из родителей будет чувствоваться во всем, так же как и внутреннее отвержение его другим родителем. Важно не *как*, а с *какими чувствами*, потому что именно они в итоге будут восприняты.

Отвержение является полной противоположностью привязанности. Привязанность связывает и сближает, а отвер-

жение отдаляет и разлучает. Когда родитель отвергает свое дитя, не желает его присутствия в своей жизни, тяготится им, сожалеет о том, что тот появился на свет, эти чувства передаются ребенку, перенимаются им и превращаются в ненависть к самому себе. Если эта травма сохраняется, то формируется самодеструктивная личность, которая отрицает свою способность к развитию и глубоко ненавидит себя. Чувство отвержения со стороны родителя – худший яд для ребенка, потому что в итоге он будет отвергать себя сам, что проявится в саморазрушительном поведении, употреблении алкоголя, наркотиков или в мыслях о самоубийстве и т. д.

Чувство принадлежности

Каждому из нас необходимо чувствовать себя частью чего-то: семьи, общества, страны. Это базовая эмоциональная потребность человека. Даже люди-одиночки стремятся быть частью какой-либо субкультуры или состоять в некой социальной группе, объединенной увлечением музыкой или идеологией. Принадлежность означает наличие общей идентичности или происхождения как такового. У человека с чувством принадлежности развиваются здоровая самоуверенность и коллективное мышление. Ребенок укрепляет в себе это чувство благодаря постоянному и ожидаемому присутствию родителей, поводам для гордости, которые дают ему члены семьи и его нация, а также, на базовом уровне,

через свой родной дом, собственную комнату, родственников, друзей. Все это создает в нем чувство единства с внешним миром.

Если у ребенка нет четкого понимания, кто его родители и с кем он живет, если он чувствует себя отвергнутым семьей или стыдится матери, то он будет ощущать себя отделенным, одиноким, инопланетянином на нашей планете. А это очень болезненное ощущение для человека. Отчуждение – худшее из одиночеств. Оно лишает способности создавать семью, работать в коллективе, испытывать любовь по отношению к окружающим и к самой жизни.

Человеку, не чувствующему своей принадлежности к чему-либо, важно провести исследование отношений внутри семьи, для того чтобы возродить позитивное наследие своей малой группы. В любой семье есть поводы для гордости и вдохновения, их просто нужно найти и извлечь на поверхность.

Структура

Структура и ограничения в семье являются для личности ребенка основами организации жизни. Сюда входит и режим дня, и дисциплина, и развитие в нем самостоятельности и идентичности. Ограничения помогают с раннего детства понять, что разрешено и что запрещено, усвоить определенные правила, порядки, нормы. Если мы учимся этому в семье,

то потом применяем и в жизни. И это дает нам чувство уверенности и безопасности. Например, если мы знаем, что в определенных местах или учреждениях есть четкие правила и условия, которые все уважают, то чувствуем себя спокойно и не пытаемся обороняться от окружающих. Мы уверены в том, что здесь существует некая власть, а значит, мы защищены. Правила важны, и нужно их соблюдать. Они начинаются с дисциплины и авторитета родителей. Отсутствие этих аспектов нарушает структуру личности ребенка. Недостаток правил, как и их избыток, порождает гнев по отношению к авторитету, а если человек не научится соблюдать общепринятые нормы, он может превратиться в социопата, признающего только собственные законы.

Если человеку не хватает дисциплины, у него не появится способность начинать и заканчивать задуманное, как и способность развивать свои идеи.

К примеру, кто-то разработает хороший проект и начнет воплощать его в жизнь, но через некоторое время бросит его из-за собственной непоследовательности. Покинутость в детстве препятствует развитию дисциплины и порождает индивидов без внутреннего и внешнего авторитета. Родители, которые не устанавливают никаких ограничений, оставляют своего ребенка покинутым, и, как следствие, он станет личностью, не знающей уважения к окружающим, к жизни и даже к самому себе.

Привязанность без ограничений порождает неудачников.

Ограничения без привязанности порождают тиранов.

Привязанность и ограничения без чувства принадлежности порождают успешных людей, не знающих любви к сообществу.

Чувство стыда и ложная личность

Если в детстве мы лишены привязанности, чувства принадлежности и базовой структуры, мы ощущаем себя покинутыми и отвергнутыми. Страдания, вызванные этими травмами, проживаются как стыд, неуверенность, нелюбовь к тому, кем мы являемся. Это внутреннее ощущение заставляет думать, что в нас имеется какая-то неполадка, и отвергать себя.

Ребенок рассуждает так: «Мои родители не обнимают меня, потому что со мной что-то не то», «Мой отец не желает видеть меня, ведь я недостойный», «Я ничего не значу, поэтому мама не хочет со мной играть». Это чувство стыда оказывает прямое влияние на его *сущность* и приводит к тому, что он считает себя ничтожным, неправильным и начинает испытывать тревожность, поскольку боится остаться незамеченным.

Ребенок остро нуждается в контакте с родителями и, чтобы его получить, готов использовать любые ресурсы. Чувствуя себя покинутым или отвергнутым, он будет действовать различными способами, пытаясь привлечь к себе внимание родителей, но всегда – жертвуя своей истинной сущностью в попытке заслужить признание и удовлетворить свою потребность во взаимодействии. Иногда он ведет себя как взрослый, или заболевает, или проявляет бунтарский

дух. Будучи детьми, мы оцениваем реакцию родителей на определенное поведение, проверяя, насколько оно оказывается действенным. Нагоняй от родителей гарантирует, что нас заметили, – и, как ни странно, иногда это лучше, чем отсутствие внимания и пустота.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.