

## Советуем почитать

### Книги, которые помогут проработать детские травмы

Сложно представить человека, который вырос в идеальных условиях и не получил ни одной эмоциональной травмы. А чаще всего их намного больше, чем одна. Что делать, если старые раны не заживают и дают о себе знать в настоящем? Чтобы создать гармоничные отношения с собой и окружающими, придется посмотреть правде в глаза и покопаться в прошлом. Это всегда приятно, но действительно важно.



#### "Нелюбимая дочь"

Пег Стрип

Отношения "мать-дочь" порой бывают самыми сложными и запутанными в жизни человека. Кажется, что любая мама должна беззаветно любить своего ребенка, однако в реальной жизни все оказывается куда более неоднозначно. Некоторые женщины испытывают по отношению к дочерям чувство соперничества, зависти или собственничества, винят ребенка в своих неудачах или "испорченной" молодости. Эта книгу социальный психолог Пег Стрип написала специально для тех дочерей, которые когда-то недополучили любовь матери или по сей день

находятся под ее манипулятивным давлением. Очень важно понять, почему так произошло, принять ситуацию, проанализировать мотивы родительницы, простить ее и научиться строить свою жизнь дальше — уже самостоятельно, на прочном фундаменте, свободном от детских травм и горьких воспоминаний.



## "Мальчик, которого растили как собаку"

Брюс Перри, Майя Салавиц

Эта книга дает возможность посмотреть со стороны на результаты различных травм, полученных в юном возрасте. Психиатр Брюс Перри много лет работал с пациентами, чье детство было ужасным. В этой книге он собрал 10 историй, каждая из которых ужасает, — моральное и физическое насилие, потеря родителей, жизнь в секте и опыт войны. Тем не менее, многим из этих людей удалось проработать свои травмы, исцелиться и создать счастливые семьи. Автор делится практиками, которые он применял во время

лечения таких людей, объясняет, как тот или иной негативный сценарий может повлиять на развитие личности, дает рекомендации для каждой категории случаев. Очень полезная книга в жанре self-help, которую нужно прочитать всем, — и тем, кто недополучил в детстве родительскую любовь, и тем, кто хочет избежать распространенных ошибок в воспитании собственного ребенка.



## "Осколки детских травм. Почему мы боеем и как это остановить"

Донна Джексон Наказава

В этой книге приводится множество исследований, которые доказывают: эмоциональные травмы в детстве могут стать причиной серьезных физических заболеваний. Иногда источник проблемы нужно искать во воспоминаниях — даже беспричинные головные боли или депрессия могут быть вызваны давними эмоциональными потрясениями. Более того, атмосфера в семье

влияет даже на развитие мозга ребенка. Автор рассказывает, как те или иные факторы, стресс и насилие влияют на наше здоровье, и главное — что с этим делать. В книге есть медитации и другие психотерапевтические практики, которые помогут докопаться до сути и избавиться от тяжелого груза прошлого.



## **"Страх близости. Как перестать защищаться и начать любить"**

**Илсе Санд**

Известный датский психолог Илсе Санд, автор бестселлеров "Близко к сердцу" и "Компас эмоций", много говорит о детском опыте и его влияние на романтические отношения человека. Это книга о взрослых людях, которые в глубине души навсегда остаются обиженными маленькими детьми. Психика имеет свойство блокировать дурные воспоминания, однако они никуда не исчезают — заставляют нас избегать близости, вызывают чувство тревоги и недоверия. Некоторые люди убеждены, что

недостойны любви просто так и ее обязательно нужно заслуживать — все это выливается в невозможность построить здоровые отношения даже с самым чутким партнером. Санд объясняет, какие бывают типы травм, как их осознать и проработать, — путь долгий, но это того стоит!



## **"Токсичные родители. Как вернуть себе нормальную жизнь"**

**Сьюзан Форвард, Крейг Бак**

Очень глубокий нон-фикшн о детско-родительских отношениях. Авторы рассказывают о самых распространенных ошибках взрослых, которые накладывают отпечаток на дальнейшую жизнь ребенка. Это манипуляции, наказания, давление авторитетом, сравнение с «сыном подруги» и прочие промахи воспитания. Они формируют паттерны, мешающие

нам быть по-настоящему счастливыми. Хорошая новость — это не приговор, модели поведения можно изменить, а психологические травмы — проработать и оставить в прошлом, взяв в свои руки ответственность за настоящее и будущее. Книга вряд ли заменит вам поход к психологу, но прольет свет на многие темные места и задаст нужное направление для саморазвития.