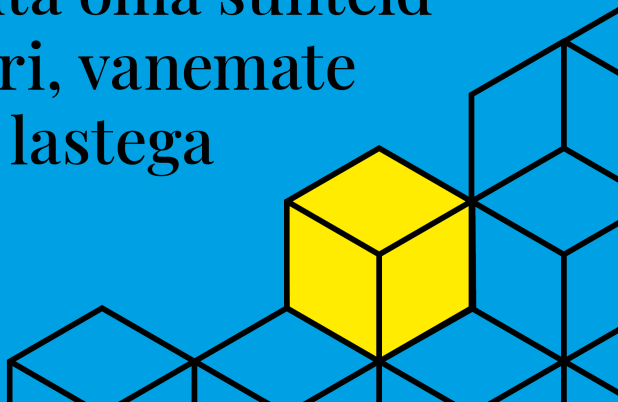


Jonice Webb, PhD

ÜKSINDUSEST ÜHENDUSENI

Kuidas
saada üle emotsionaalsest
hüljatusest
ning muuta oma suhteid
partneri, vanemate
ja lastega



ÜKSINDUSEST
ÜHENDUSENI

ÜKSINDUSEST ÜHENDUSENI

Kuidas saada üle
emotsionaalsest hüljatusest ning
muuta oma suhteid
partneri, vanemate ja lastega

Jonice Webb, PhD

Originaali tiitel:

Jonice Webb, PhD

RUNNING ON EMPTY NO MORE. Transform Your Relationships With Your Partner, Your Parents and Your Children

Original English language edition published by Morgan James Publishing (c) 2017 by Jonice Webb. Estonian Language edition copyright (c) 2023 by Väike Vanker OÜ. All rights reserved.

Tõlkija: Kadri Ugur

Keeletoimetaja: Eili Heinmets

Erialatoimetaja: Tiit Kõnnussaar

Korrektor: Piret Upser

Küljendus ja kaane kujundus: Mari Karus

Vektor: freepik.com

Tõlke autoriõigus: Kadri Ugur, Väike Vanker, 2023

Autoriõigus: OÜ Väike Vanker, 2023

Kõik tõlke õigused on kaitstud. Ühtki selle väljaande osa ei tohi ilma autoriõiguse omaniku eelneva kirjaliku loata ei mehaaniliselt, elektrooniliselt ega muul viisil paljundada.

Kirjastus Väike Vanker teavitab Teid e-posti teel iga uue raamatu ilmumisest, kui registreerute: <http://kasvatus.print.ee/registreeri>

ISBN 978-9916-9784-1-2



Pühendatud minu klientidele

Sisukord

tänu sõnad 9

sissejuhatus 15

I OSA

LEH ja sinu suhe 25

1. LEH-suhe: portree 27
2. kas LEH mõjutab partneri valikut? 37
3. LEH-i mõju sinu suhtele. 47
4. kuidas rääkida LEH-ist oma partneriga. 71
5. kuidas parandada oma LEH-suhet 95

II OSA

sinu emotsionaalselt hüljatud vanemad 115

6. emotsionaalselt hüljav täiskasvanute pere: kolm portreed 117
7. kuidas mõjutab LEH sinu suhet vanematega? 129
8. kaitse ennast: piirid ja endast hoolimine 149
9. kuidas rääkida LEH-ist oma vanematega 167

III OSA

sinu lapsed 217

10. emotsionaalselt hüljatud lapse portree.....	219
11. LEH lapsevanema tunded	231
12. LEH-i mõju sulle lapsevanemana	247
13. saa teistsuguseks lapsevanemaks.....	285
14. kas rääkida lapsega LEH-ist? kuidas seda teha?.....	309
15. kahe paraneva pere portree.....	327

epiloog 343

autorist 349

allikad 353

ressursid 357

tānusõnad

Abi küsimine ei ole pehmelt öeldes minu tugev külg. Ent minu elus on inimesi, kes on minu ja selle pikendusena ka minu töö suhtes nii toetavad, et mul on lihtne paluda neil käsikirja lugeda, tagasisidet anda ja tehnilisi probleeme lahendada. Nendelt abi küsimine isegi ei tundu abi küsimisena.

Denise Waldron, kes on ise kirjanik ja kellel on endal raamatu kirjutamine pooleli, jaksab alati mu peatükke lugeda, minu suuri ja väikseid vigu parandada ning ausaid reaktsioone jagada. Ma ei jõua Denise'i ära tänada selle eest, et ta on toetav, aus ja usaldusväärne kolleeg ning ustav sõber.

Mike Feinstein, teine otsekohene ja ustav sõber, leidis käsikirja lugemiseks ja arvustamiseks aega ühe ärireisi ajal rongiga sõites ning tema uskumatult abistavad tähelepanekud ja ausad reaktsioonid materjalile jõudsid kohale rekordilise ajaga, just nagu mul vaja oli.

Minu kallid abikaasa Seth oli alati olemas kõigi hädaolukordade ajal, näiteks siis, kui vajasin tehnilist tuge töölehtede koostamisel, abi mõne otsuse tegemisel või innustust. Seth, ma ei suuda ettegi kujutada, kuidas ma oleksin saanud selle raamatu kirjutada ilma sinu pideva toetava kohalolu ja

kõhklematu, kõikumatu usuta, et ma olen võimeline kirjutama ja hakkama saama.

Pole kahtlustki, et raamat sai palju paremaks tänu sellele, et mitu helget pead aitasid kaasa oma küsimuste, tähelepanekute, kriitika ja ettepanekutega.

Psühholoogiadoktor Danielle DeTora luges ja kommenteeris seda raamatut psühholoogi seisukohast ning tema terased hinnangud iga osa kohta aitasid mul raamatu palju tugevamaks teha.

Vaimse tervise spetsialist Joyce Davis mitte üksnes ei lugenud mu teksti, vaid jagas terapeudina soovitusi, mida käsikirjas parandada. Teine sama eriala esindaja, Joanie Schaffner, andis üliolulist objektiivset nõu ühe osa kohta.

Palju tänu minu agendile Michael Ebelingile, kes ütles: „Sul on aeg uus raamat kirjutada,“ ja aitas mul seejärel leida parima viisi, kuidas seda teha. Ja Tabitha Moore'ile, kes aitas minu sõnumi viia palju enamate inimesteni, kui ma ise oleksin suutnud.

Selle, nagu ka eelmise raamatu kaks põhilist inspiratsiooniallikat on minu lapsed Lydia ja Isaac. Teie kasvatamine on pannud mind esitama küsimusi, mida ma poleks muidu iialgi osanud esitada, ja kasvama viisil, millest ma poleks muidu teadlikki olnud. Olles need, kes te olete, olete mulle õpetanud, mis selles maailmas tegelikult loeb. Ilma teieta poleks see raamat mõeldav.

Ja viimaks tahan tänada oma isa, kes on nüüdseks juba 15 aastat surnud. Oma viimastel päevadel ütlesid sa mulle kuus sõna, mis külvasid minusse esimesed seemned lapsea emotsionaalse hüljatuse mõistmiseks. Ma panin sinu sõnad sellesse raamatusse lootusega, et need inspireerivad teisi samamoodi kui mind.

sissejuhatus

Aastal 2012 kirjutasin ma raamatu „Üksindusse jäetud“. Selle ilmumise päevast peale olen saanud tuhandeid kirju lugejatelt, kes tunnevad kergendust, et on saanud viimaks aru, mis neid kogu elu rusunud on.

Mõned neist said justkui ilmutuse, mis pööras nende elu pahupidi, leevendas järsult häbitunnet ja segadust ning juhatas nad uuele teele. Teiste jaoks on see olnud pigem rida vaikseid äratundmishetki, mis on toonud nad pimedusest välja, enesest arusaamise ja tugevuse valguse kätte.

Emotsioonide tundma hakkamine ei ole pisi asi. Tegelikult on see palju suurem asi, kui tundub. Kui lõhud seinu, mille su laps-mina ehitas selleks, et emotsioone eemal hoida, hakkad sa ennast järjest olulisema ja elusamana tundma.

Kui alustades ei tundnudki sa peaaegu midagi, võivad need uued kogemused sind veidi segadusse ajada. Tasapisi hakkad tundma kurbuse raskust oma rinnal, põnevusevärinat oma kõhus või hoopis viha või solvumist sulle minevikus osaks saanud ebaõigluse pärast. Mõned tunded võivad tõepoolest haiget teha. Teised on kantud rõõmust ja armastusest. Kõik tunded, nii positiivsed kui ka negatiivsed, loovad sinu tõelise

minaga, maailmaga ja sind ümbritsevate inimestega ühenduse sellisel uutmoodi viisil, mida sa pole varem ettegi kujutanud.

Loomulikult on igaüks on isemoodi. Ent üks tegur on ühine kõigile, kes on LEH-ist paranemise teele asunud: nad kõik muudavad oma elu selle kaudu, mis on nende sees. Ja iga sisemise muutuse tekitatud laine jõuab väljapoole. Iga positiivne, tervislik muudatus, mille sa eneses teed, mõjutab sinu ümber olevaid inimesi. See võib endaga kaasa tuua mõningaid väga ootamatuid katsumusi.

Ja see ongi selle raamatu põhjus.

Enne kui jätkame, tuletan kiiresti meelde, mis on lapseea emotsionaalne hüljatus (LEH). LEH on oma olemuselt lihtne, aga selle mõju on laastav.

*Lapseea emotsionaalse hüljatusega on
tegu siis, kui vanemad ei suuda sinu
emotsionaalseid vajadusi lapsepõlves
piisavalt rahuldada.*

Mis juhtub sinu kui lapsega, kui sa kasvad kodus, mis on sinu tunnete suhtes pime või ei kiida heaks seda, mida sa tunnend? Sa pead oma olukorraga kohanema. Et vanematele oma tunnete ja emotsionaalsete vajadustega mitte koormaks olla, surud sa oma emotsioonid alla. Sa ei salli omaenda tundeid ja näed palju vaeva, et mitte midagi vajada.

Tõenäoliselt toimub see kõik väljaspool sinu teadvust. Su pisike lapseaju teab täpselt, mida ja kuidas sinu kaitsmiseks

teha. Piltlikult öeldes kerkib müür, mis hoiab eemal sinu tunded ja kaitseb su vanemaid nendega tegelemise eest. See automaatne kohanemisvõte võib sind lapsepõlves päris hästi kaitsta, aga täiskasvanueas põhjustab see kannatusi.

Elu osaliselt müüri taha lükatud tunnetega on valus ja raske. Tunded, mis peaksid sind ühendama, motiveerima, stimuleerima ja juhtima, ei ole piisavalt kättesaadavad ega saa oma tööd teha. Sa leiad end maailmast, mis paistab olevat tuhmim, kahvatum ja igavam kui see, mida teised naudivad. Sa püüad teada saada, mida sa tahad, mida sa vajad või kuidas edasi jõuda. Sulle tundub, et oled üksindusse jäetud.

Oma emotsioonide müüri taga hoidmise loomulikud tagajärjed võivad samuti üsna nõutuks teha. Kui su vanemad pakkusid sulle materiaalselt kõike vajalikku või kui nad armastasid sind ja andsid sinu kasvatamisel endast parima, on sul eriti raske mõista, miks sa ei ole õnnelikum ja miks sa tunned end teistest nii seletamatult erinevana. „Mis see on, mis teistel on ja minul pole? Mis mul viga on?“

Tegelikult on sul puudu kõige olulisem asi, mida rahuldust pakkuvate, vastupidavate ja sisukate suhete jaoks vaja läheb. Sul on puudu vahetu ligipääs oma tunnetele. LEH-suhet võiks nimetada õige suhte lahjendatud versiooniks. Kahjuks ei saa enamik LEH-paare sellest aru, sest nad pole midagi muud elus kogenud.

Kas sul võib olla LEH?

Lapseea emotsionaalne hüljatus võib olla nähtamatu ja seda on raske meenutada, mistõttu on keeruline öelda, kas sul on see sündroom. Kui siiani loetu kõlab sinu jaoks tuttavalt, kutsun sind leheküljele drjonicewebb.com/cen-questionnaire ja soovitan täita emotsionaalse hüljatuse küsimustiku.

Et teada saada, kuidas LEH-lapsepõlve kohanemismuster mõjutab sind kogu su täiskasvanuelu jooksul ja kuidas sellest paraneda, loe mu esimest raamatut „Üksindusse jäetud“.

Kui oled juba taibanud, et LEH on sinu elu osa, ning kogenud, et sellega tegelemisest on olnud kasu, või kui kahtlustad, et LEH on kellelgi, kellest sa hoolid, siis loe edasi. Sest see raamat on sulle.

LEH-ist paranemine on protsess. Paranedes hakkad sa end teistmoodi tundma ja käituma. Sedamööda, kuidas oma tunnetega kontakti saad, on sul rohkem energiat, motivatsiooni ja selgem suund. Ennast paremini tundma õppides näed, et sul on soove ja vajadusi, ning sedagi, millised need on. Kui saad aru, et sa ei olegi nõrk või defektiga, hakkab asjaolu, et sa rohkem ruumi võtad, sinus head tunnet tekitama. Hakkad taipama, et oled täpselt niisama oluline ja tähtis kui kõik teised. Sa hakkad tundma end ümbritsevate inimestega lähedasemana ja võid hakata neilt ootama rohkem emotsionaalset tagasisidet.

Kogu selle segaduse klaarimisel, mille LEH su elus aastakümnete jooksul tekitanud on, tekitad paratamatult segadust juurdegi, aga see on teistsugune. See on hea segadus, mida

tekitavad sinu tehtavad tervislikud muudatused. Ent see on siiski segadus.

LEH-inimese muutumine võib olla dramaatiline, see võib olla aeglane ja tasane, see võib olla katkendlik või episoodiline, või siis eri etappidel kõiki kolme. Aga ükskõik, kuidas sa oma sisemist mina ümber ei kujundaks, mõjutab see inimesi, kes on sulle kõige lähemal. Sa võid põhjustada neis hämmingut, segadust või üllatust. Nad võivad tajuda muutust sinu tunnetes või nende sügavuses. Neile võib tunduda, et sa oled enesekindlam, ja nad võivad seda sulle isegi pahaks panna.

Pole tähtis, kui kaugel sa oma paranemisega oled, juba ainuüksi oma LEH-ist teadlikuks saamine seab paljud su elu osad küsimuse alla. Sedamööda, kuidas sa LEH-i mõju näed, võib sulle tunduda, et su suhted on katki. Võid tunda oma vanemate või abikaasa vastu viha, süüd või ärritust. Sa võid aru saada, mida sa ei saa oma kõige lähedasematelt inimestelt. Sa võid aru saada, mida sina neile ei anna.

Mida teha, kui hakkad tervenema ja paremuse suunas liikuma, kuid sulle tundub ikkagi, et elu muutub keerulisemaks?

Kolm suurt küsimust, mida mulle kõige sagedamini esitatakse

1. Kuidas parandada LEH-i mõju oma suhtes?
2. Kuidas peaksin kohtlema oma vanemaid pärast seda, kui olen aru saanud, et nad on mind emotsionaalselt hüljanud?
3. Kuidas tegelda LEH-i mõjudega, mida ma nüüd oma laste juures näen?

Kõik need küsimused sisaldavad veel rohkem küsimusi.

- Arvan, et mu abikaasal on LEH. Kuidas temaga sellest rääkida?
- Mida teha siis, kui mõlemad partnerid on üles kasvanud LEH-iga?
- Kas peaksin emotsionaalsest hüljatusest oma vanematega rääkima? Kuidas seda teha?
- Ma tunnen end süüdi selle pärast, et olen oma vanemate peale vihane. Mida teha?
- Ma näen, kuidas LEH on mind lapsevanemana mõjutanud. Kas nüüd on liiga hilja midagi parandada?
- Ma näen LEH-i mõjusid oma täiskasvanud laste juures. Kuidas nendeni jõuda ja nendega LEH-ist rääkida?
- Kas suhtes olevat emotsionaalset distantsi on võimalik parandada?

Kui mõni neist küsimustest kõnetab sind, ei ole sa üksi. Sa oled samas paadis paljude endasuguste LEH-inimestega, kes püüavad oma elu paremaks muuta.

Sa oled vapper ja tugev. Vastasel korral sa seda raamatut ei loeks. Sa väärid juhatust, soojust ja hoolivust. Sa väärid vastuseid ja abi, millest sind lapsepõlves ilma jäeti.

Ma kirjutasin selle raamatu sulle.

I OSA

LEH ja
sinu suhe

1. peatükk

LEH-suhe:
portree

Kui ühel partneril on LEH

MARCEL JA MAY

Töölt üksi autoga koju sõites on Marcel sügavalt mõttes. Ikka ja jälle mängib ta oma peas läbi tema ja ta naise May vahel eelmisel õhtul aset leidnud stseeni.

Selles stseenis tuli Marcel koju, poetas portfelli pōrandale, küikitas ja avas käed oma kahele väikesele lapsele, kes „Issiii!“ hüüdes talle sülle jooksid. Suurest kallist sai kohe maadlusmatš, kus ta lapsi kordamööda kōditama hakkas.

„Lapsed, jätke issi rahule! Ta on päev läbi tööd teinud ja lolluste jaoks liiga väsinud,“ kuulis ta tuppast astuva May valjusti öeldud sõnu. Marcel nägi, kuidas laste pisikesed näod pikaks venisid, kui nad ühisest külakuhjast välja pugesid. Ka tema enda tuju polnud enam see, kui ta püüsti tõusis ja Mayd kallistas.

Hajevil May kallistas teda laisalt vastu ja vaatas samal ajal üle oma õla. „Kas sa saaksid täna õhtul selle katkise akna ära parandada? Ja korraks laste järele vaadata?“ küsis naine ja ruttas trepist alla keldrisse midagi tooma.

Vaadates lapsi mängimas, tundis Marcel ennast ebamugavalt. Kurvana, segaduses, üksi. Jah, kindlasti üksi. Kui May trepist tagasi üles tuli, otsustas Marcel julguse kokku võtta ja temaga rääkida.

„May, ma pean sinuga natuke rääkima,“ ütles ta naisele mõni aeg hiljem, kui lapsed olid juba magama läinud. „Mul on kogu aeg tunne, et meiega on midagi lahti.“

„Mida? Millest sa räägid? Ma ei saa aru,“ vastas May, kelle silmad valgusid kohe pisaraid täis. „Kas sa ei armasta mind enam?“

„Muidugi ma armastan sind, sama palju kui alati,“ kinnitas mees. „Lihtsalt ... Ma ei tea, milles asi on. Ma lihtsalt tunnen, et kõik ei ole nii, nagu peaks olema,“ alustas Marcel. Lause lõpetanud, vaatas ta üles ja nägi, et May silmad olid juba kuivad. May oli kinni püüdnud ainsa lause, mida tal oli vaja kuulda: „Muidugi ma armastan sind, sama palju kui alati ...“. Sellele järgnenud sõnad olid naisest mööda läinud. Paistis, et ta mõtleb juba millegi muu peale.

„Ausõna, Marcel, me armastame üksteist ja ainult see loeb, eks ju? Ma arvan, et sa oled millegi suhtes ilmselt ülitundlik. Tõsiselt, sa võiksid vabamalt võtta ja rahul olla.“

Marcel vaatas Mayd, olles täiesti teadlik, et on kaotanud naise huvi ja tähelepanu. Abituna otsis ta sõnu, millega selgitada naisele, et probleem on tõsine ja et naine peaks püüdma sellest aru saada.

Aga kuna ta tundis end pettunu, solvatu ja vihasena, ei leidnud ta sõnu.

„Kas ma olen peast segi?“ mõtles ta endamisi. „Kas asi on minus või temas? Tal on õigus, me armastame üksteist, aga kas see on tõesti piisav? Ma tean, et abielus peab veel midagi olema. Miks tema ei tunne, et midagi on puudu, kui mina tunnen? Mis sõnadega seda talle seletada? Kuidas ma ta endaga rääkima saaksin panna?“

Eeltoodud pilt on näide sellest, mida tunneb ilma LEH-ita inimene (Marcel), kes on abielus LEH-inimesega. Ainult Marcel tajub, et midagi on valesti. Tema kasvas üles emotsioonirikkas maailmas, kuid oma pereelu kogeb ta May LEH-stiilis: hallides toonides.

LEH-inimese partneril on raske mõista, milles probleem täpselt seisneb. „Kas asi on minus või temas?“ mõtleb ta sageli. „Kas mu ootused on ebarealistlikud? Kas abielu käibki nii? Kas ma olen ülemäära nõudlik? Kas ma urgitsen piskasjade kallal või teen äkki sääsest elevandi?“ Need ja paljud teised küsimused keerlevad pidevalt LEH-inimese partneri peas.

May vaatenurgast on nende abielus kõik korras, välja arvatud need lühikesed hetked, mil Marcel väljendab oma rahulolematust. „Miks sa ei võiks lihtsalt rahul olla?“ on LEH-partneri tüüpiline vastus. May armastab Marceli ja tahab tõesti, et too õnnelik oleks, aga tal pole oskusi või emotsionaalset tundlikkust mehe vajaduste ja soovide mõistmiseks. May võib pidada Marceli normaalseid emotsionaalseid soove liigseks nõudlikkuseks või isegi nõrkuseks.

Vahet pole, kui hästi May ja Marcel sobivad või kui väga nad üksteist armastavad, mured nende suhtes võivad aja jooksul kasvada. Marcel võib väsida May „müürile“ koputamisest ja lõpuks vihastuda, kuna May justkui keeldub teda sisse laskmast. Tundes end suhtes järjest rohkem üksi, võib ta viimaks lootuse kaotada.

Teine võimalik tagajärg on see, et May hakkab tundma, kuidas Marcel ja tolle vajadused teda järjest rohkem ärritavad ja lähmatavad. Kui pole emotsionaalseid oskusi, et neid probleeme sõnastada ja läbi töötada, võivad eriarvamused, solvumine ja viha aastate jooksul mõlemas kasvada ning paari positiivse sideme tasapisi hävitada. Lõpuks võivad nad ühel päeval kurvastusega taibata, et nad ei meeldi üksteisele enam eriti.

Õnneks on ühe LEH-partneriga paaride jaoks olemas ka helgem stsenaarium. Marcel teab, et miskit on puudu, ja nii on sellel paaril võrreldes paljude teistega suur eelis. May LEH ei ole tema valik ega viga, ja Marcel tunnetab seda. Ta näeb Mays head inimest, kes pingutab ja kes teda armastab. Ja kõike, mis selles suhtes puudu jääb, on võimalik sinna tuua.

Kõik need tegurid mängivad nende olukorra paranemises väga tähtsat rolli.

Aga jätkame vinjetiga suhtest, kus mõlemad partnerid on üles kasvanud LEH-kogemusega ja heitlevad nähtamatu murega, mida nad ei oska ei määratleda ega nimetada.

Kui mõlemal partneril on LEH

OLIVE JA OSCAR

On pühapäev. Olive ja Oscar istuvad teine teisel pool lauda ja söövad vaikides hommikueinet.

„Kas kohvi on veel?“ küsib Olive hajameelselt, lugedes sülearvutist päevauudiseid. Ärritunult ja järsult tõuseb Oscar püsti ja marsib kohvimasina juurde kontrollima.

„Miks ta mind alati kamandab? Ta on nii manipuleeriv. Ta lihtsalt ei viitsi ise kohvimasina juurde minna,“ kirub Oscar sisimas. Jõudnud kannuga laua juurde tagasi, täidab ta Olive'i tassi. Oscar asetab kannu pisut liiga järsu liigutusega lauale ja istub tagasi oma kohale, ise ohtes ja endiselt ekraani kohale kummardunud Olive'i poole vihast pilku heites.

Olive, kes tajub kannu laualepaneku viisi ja ohke põhjal, et midagi on lahti, vaatab kiiresti üles. Nähes, et Oscar

on juba oma ajalehte süvenenud, pöörab ta pilgu tagasi arvutile, ent ei suuda enam lugemisele keskenduda.

„Ei tea, mis Oscaril viga on,“ mõtleb ta endamisi. „Ta ärritub viimasel ajal nii kergesti. Äkki hakkab tema tööstress tagasi tulema. See ei saa olla midagi muud kui tööpinge, mis teda jälle vaevab.“

Kui Olive on kõik läbi mõelnud, võtab ta nõuks Oscarist päeva jooksul eemale hoida lootuses, et see annab mehele natuke aega omaette olemiseks ja tuju parandamiseks (boonus on see, et Olive ei pea temaga koos olema). Olive plaanib Oscarilt õhtusöögi ajal töö kohta küsida, et teada saada, kas mehel on tõepoolest tööstress.

Mõni aeg hiljem, õhtul, kui Olive on oma toimetamised lõpetanud, avastab ta, et Oscar on neile mõlemale õhtusöögi valmistanud. Sööma istudes näib, et Oscari tuju on parem.

Pärast lühikest vestlust Olive'i tegemistest küsib naine: „Kuidas sul muidu töö juures läheb?“

Oscar vaatab Olive'ile veidi küsivalt otsa ja vastab: „Hästi, miks sa küsid?“

„Niisama,“ vastab Olive, tundes kergendust, et mehel on kõik hästi. „Kas sa tahad õhtusöögi juurde „Troonide mängu“ uut osa vaadata?“

autorist

Jonice Webb (PhD) on kliiniline psühholoog ja edukas kirjanik. Ta on rahvusvaheliselt tuntud tänu oma teedrajavale tööle lapseea emotsionaalse hüljatuse uurimisel.

20 aasta jooksul, kui ta psühhoterapeudina tegutses, märkas dr Webb, et osal üksteisest väga erinevatel klientidel esines väga sarnane sümptomite kogum. Otsides sellele kogumile ühist põhjust, leidiski ta allika: see oli lapseea emotsionaalne hüljatus.

2012. aastal avaldas dr Webb oma läbimurdelise raamatu „Üksindusse jäetud“. Järgmised viis aastat kõneles ja kirjutas ta emotsionaalsest hüljatusest. Teda on intervjuerinud NPR ja The Chicago Tribune, tema tööd on tutvustatud ajakirjades Psychology Today, Elephant Journal ning paljudes teistes väljaannetes USA-s ja mujal.

Saanud tuhandeid abipalveid inimestelt ümber maailma, rajas dr Webb lapseea emotsionaalsest hüljatusest paranemiseks veebipõhise programmi Fuel Up For Life. Ta peab sellel teemal ka iganädalast blogi aadressil PsychCentral.com.

Dr Webbil on psühhoteraapia erapraksis Massachusettsi osariigis Lexingtonis, kus ta on spetsialiseerunud LEH-i ravile nii individuaalsel, paari- kui ka peretasandil.

Ta elab koos abikaasaga Bostoni piirkonnas.

www.blogs.psychcentral.com/childhood-neglect

www.emotionale neglect.com

www.facebook.com/JWebbPhd

<http://www.youtube.com/c/DrJoniceWebbphd>

Twitter: @jwebbphd