

Недоласканные дети

Большинство человеческих проблем родом из детства. Мы собираем такой «урожай» жизненных сценариев, созревших в семье. Один из распространенных вариантов поведения — «недоласканный ребенок». Для бывших «недоласканных» детей характерна заниженная самооценка, и даже во взрослом состоянии они считают себя хуже других (недовольны собой, нет должного уважения к себе самому). Такие люди, страдающие от собственных негативных мыслей, неверия в себя, смотрят на окружающих «снизу-вверх», как ребенок на взрослого (из-за недооценивания себя и переоценивания окружающих). Поэтому довольно часто забывают о себе в пользу окружающих, «принося себя в жертву» и отказываясь от собственного «Я».

А для чего нужно такое самопожертвование? Чтобы доказать другим, что «Я — хороший», чтобы заметили, похвалили. Тем самым повышая и значимость себя в собственных глазах, придать себе чуточку уверенности. Причем, отстаивать свое личное мнение и собственные взгляды люди такого типа воспитания не будут. Они будут выяснять взгляды различных людей на один и тот же вопрос и встанут на позицию большинства. Им трудно быть по настоящему открытым, искренним (это из прошлого тянется «хвост» детского способа защиты — лучше промолчу/скажу неправду, чтобы не разочаровать родителей, оттолкнув их от себя; имеет место страх быть брошенным).

А во взрослом состоянии «недоласканные дети», пытаясь найти друзей, единомышленников, в первую очередь ориентируются на понимание, сочувствие. И, найдя хотя бы намек на это, начинают выстраивать далеко идущие планы, возлагая большие надежды (не всегда оправданные) на случайных людей. А эти «случайные» люди зачастую даже не подозревают об отведенной им роли и ожидаемых от них ответных действий. Бывает, и пользуются этой доверчивостью.

В таких случаях «недолюбленный ребенок», сталкиваясь с элементарной непорядочностью людей, или заметив несоответствие выдуманного им самим идеала и реального поведения партнера, испытывает жесткое разочарование. Как к конкретному человеку, так и к окружающим в целом («никому нельзя верить...», «нет настоящих людей...»). Они считают других людей «неблагодарными» («я для них столько сделал, а они...»).

Человек, который себя не ценит, не уважает себя по-настоящему, не может сам о себе по-настоящему и заботиться. И о других тоже заботиться не умеет. Потому что в его детском опыте этого просто не было.

Бывает, что родители неосознанно переносят на детей свои чувства, связанные с собственными родителями или супругом/супругой. Это выражается в постоянно повторяемых словах: «Ты – недотепа/неряха/ничтожество. Ты не можешь даже... (вести себя прилично; убрать за собой и т.д.).

Эти наставления имеют гипнотическое воздействие на неокрепшую психику ребенка. Это как установка на всю последующую жизнь. И, вырастая, человек выполняет эти внушения, эту негативную родительскую программу. Причем, при наличии выбора того или иного действия, поступков, решений, которые могли бы кардинально изменить его жизнь, такой человек выберет именно то, что удовлетворит его потребности страдать, быть униженным, как бы подтверждая этим правоту заниженной самооценки. Это – внутренний конфликт, вызванный противостоянием сознания и подсознания.

Человек осознает свое незавидное положение и хочет внести изменения в свою жизнь, но его подсознание вновь удовлетворяет свою потребность в самоуничижении («я никому не нужен...», «я никчемный человек...», «я не знаю чем заполнить внутреннюю пустоту...»).

Источник проблем всегда находится внутри самого человека, он заключается в конфликте сознания и подсознания. И когда человек на сознательном уровне чего-то боится, то стремится всеми силами этого избежать, как бы утверждаясь в своих мрачных прогнозах.

Человек пытается «наказать» самого себя, вернее, подсознание пытается «наказать» сознание, пытаясь доказать свою правоту.

Но вернемся к детскому возрасту. В частности, к поведению ребенка, испытывающему нехватку любви.

Когда ребенку не хватает материнского душевного тепла, ласки и внимания, он неосознанно пытается привлечь его любым путем, будь то капризы, непослушание, непоседливость или суетливость. Это может выражаться в поведенческой расторможенности, двигательной гиперактивности,

неспособности на чем-то сосредоточиться, проявлении эмоциональных вспышек. Это зачастую является следствием нарушения на подсознательном уровне детско-материнской эмоционально-телесной связи.

Хочется сказать еще об одной особенности, являющейся «отголоском» детско-родительских отношений, — о психосоматических симптомах здоровья.

Формирующиеся многие психосоматические симптомы представляют собой не что иное, как детские реакции взрослого организма. Сталкиваясь со стрессами, взрослый человек «впадает в детство» (повторяет свои детские эмоциональные реакции с их яркими телесными проявлениями).

Ведь ребенок соматизирует эмоции. Не умея выразить их словами, он выражает их через тело. А взрослый, не научившийся обозначать и выражать свои эмоции словами (что часто бывает у замкнутых, необщительных людей), вместо эмоционального выражения «соскальзывает» к детским проявлениям эмоций. Это может выражаться в нарушениях дыхания (детский плач превращается в астматические приступы, другие болезни верхних дыхательных путей); в расстройствах пищеварения (детские срыгивания и расстройство стула, трансформирующиеся в гастриты, колиты) и т.д.

То есть, «болезненное воспитание» приводит во взрослом возрасте к нарушениям психологической адаптации, формированию душевных и телесных расстройств в различных вариантах.

Вы видите, дорогие мамочки, какие далеко идущие последствия имеют недостаток выражения любви, внимания, нежности к своему ребенку. Не жалейте любви! Не бойтесь заласкать, залюбить своего ребенка. Любви много не бывает! Здесь главное – соблюдать баланс «можно» и «нельзя».