

5 СПОСОБОВ, КАК ЭМОЦИОНАЛЬНО НЕЗРЕЛЫЕ РОДИТЕЛИ ВЛИЯЮТ НА ВАШУ ЖИЗНЬ

Я часто работаю с клиентами, которые...

- Не уверены в себе
- Зависят от чужого мнения
- Чувствуют себя не в своей тарелке по жизни, живут в тревоге
- Не ощущают внутренней опоры
- Чувствуют, что недостойны любви "просто так", любовь надо заслужить.
- Стараются не разочаровать других: мужа, родителей, начальство, учителей детей и т.д.
- Боятся, что собственные дети не будут их любить.

Что их объединяет? Все они - дети эмоционально незрелых родителей.


Будучи детьми они не получили той поддержки и защиты, в которых так нуждались, а теперь им просто неоткуда взять этот ресурс.

Возможно, вам знакомы эти состояния и сейчас вы задаетесь вопросом: а были ли ваши родители эмоционально зрелыми?

Я собрала отличительные особенности, которые помогут разобраться.

Топ-5 признаков эмоционально незрелых родителей:

- 1** Негибкие, им сложно переносить стрессы.
- 2** Заиклены на себе, все воспринимают на свой счет. Эмоционально незрелые родители говорят по большей части о себе и своих проблемах, а также настаивают: "мое мнение - единственно правильное".
- 3** У них плохо развита способность сопереживать. Не понимая свои истинные чувства, они не могут понять чувства других. Поэтому могут высказать критику, не замечая, как это больно.



4 Непоследовательны. Это как получать порцию любви по погоде. Никогда не знаешь, когда повезет услышать от родителей доброе слово. Дети таких родителей подстраиваются, чтобы угадать настроение.

5 Считают вас частью себя. Им сложно заметить ту границу, где заканчивается их личность и начинается ваша, поэтому вам уже 30, а мама говорит: не сутулься. Ведь вы - ее часть.

Раны, которые оставляют родители, не созревшие эмоционально, кровоточат годами.



А главное, они продолжают влиять на жизнь уже выросших детей и существенно снижают ее качество.



КАК РОДИТЕЛИ ВЛИЯЮТ НА ЖИЗНЬ ВЫРОСШИХ ДЕТЕЙ


Сфера 1: Уверенность в себе и самоуважение

Родители играют огромную роль в том, какая самооценка у вас сформируется. Сформировать ощущение ничтожности в ребенке можно неосознанно. И способы могут быть самыми разными:

- критика;
 - обвинение и пристыживание;
 - сравнение с другими;
 - обесценивание;
 - гиперконтроль;
 - игнорирование;
 - пренебрежение и невнимательность.
- 
- 

Лера привыкла, что в семье ее считают маленькой и глупенькой. Пока старший брат строит карьеру, Лера преподаёт в школе и не «хватает звёзд с неба». Папа гордится старшим сыном бизнесменом и считает, что дочери давно пора бросать школу и идти на фирму к брату.


В итоге Лера стала стыдиться любимой некогда работы, считает себя и свою жизнь никчемной, а с братом практически не общается - о чем?



Даже похвала начальства и постоянная благодарность родителей и учеников не делают Леру счастливой и уверенной, ведь в глубине души она «знает», что она всегда “недо” в глазах отца, и это не изменить.

Сфера 2: Самореализация

Вы удивитесь, но во многом родители влияют на вашу самореализацию. Это необязательно происходит напрямую. Но установки, которые родители закладывают по поводу вас и ваших способностей могут осесть на задворках бессознательного, чтобы проявиться через пару десятков лет.



Ирине 30 лет, она замужем и у нее двое детей. Кажется, что Ирина - взрослая и уверенная в себе женщина, но внутри она чувствует себя маленькой, несамостоятельной, не умеющей доводить дела до конца.

Уже больше года она вынашивает идею о собственном деле, но не может решиться на этот шаг, оставаясь на стадии подготовки.

Ире кажется, что ей просто не хватает поддержки. Она ищет ее у мамы, но не находит. Мама хоть и не критикует прямо, но считает собственное дело фантазиями, и это чувствуется.

Фраза маленькой Иры, произнесенная в 5 лет в магазине «ничего мне не надо» стала легендой в семье. Стать успешной - в ее понимании, значит, стать эгоистичной и корыстной. Самопожертвование - вот, что считается благом в семье.

Постепенно Ира отказалась от своей цели, благодаря фразам «ну это не твое», «ничего страшного, что не получается» и тд. Вроде поддержка, но в то же нет веры в ее силы и способности, а сама себя Ира поддержать не может.

С точки зрения психологии, то, что поможет Ире реализовать себя, - сепарироваться от мамы, взять на себя ответственность и позволить себе идти своей дорогой, несмотря на то, что это несколько отличается от убеждений семьи.

Сфера 3: Отношения с мужчиной

Родители могут влиять даже на ваши отношения с партнером. И это не просто “запрет” идти на свидания. Механизмы воздействия могут быть гораздо более тонкими:

1. Манипуляции чувством вины
2. Нарушение территориальных границ
3. Комментарии по поводу качеств нового партнера

Алле 35, она в разводе и вместе с тремя детьми временно живет у мамы. Мама очень помогает Алле. Она сидит с детьми, подбадривает Аллу во всех начинаниях. У них прекрасные и доверительные отношения.

Мама Аллы растила её без мужа, поэтому примера здоровых и гармоничных отношений у девочки перед глазами не было. Зато пример постоянного самопожертвования демонстрировали и мама, и бабушка.

В итоге Алла еще в детстве поняла: жить для себя плохо, нужно посвятить себя детям, нужно заботиться о маме, радовать её, ведь всю свою жизнь она “положила” на тебя.

Отношения с первым мужем Алла закончила после настойчивых маминых замечаний. И, по мнению Аллы, мама, конечно, была права. Но все-таки Алле хочется устроить свою личную жизнь, хоть и непонятно, как это сделать, чтобы не чувствовать вину перед мамой и детьми.

Чтобы наладить личную жизнь, Алле необходимо проделать внутреннюю работу, преодолев свою зависимость от мамы и сохранив с ней хорошие отношения.

Сфера 4: Финансовая состоятельность

В ситуациях, когда сепарация от родителей не пройдена, финансовая несостоятельность может проявляться по-разному.

- Выросший ребенок финансово зависит от родителей;
- Выросший ребенок финансово независим от родителей, но нуждается в одобрении по поводу важных покупок;
- Выросший ребенок финансово нестабилен в финансах - то пусто, то густо, легко теряет или спускает деньги;
- Выросший ребенок не решается поменять свое финансовое положение из-за страхов и неуверенности.

Дарье 36, у нее есть дети, муж и прекрасная мама. Дарья всегда восхищалась мамой и мечтала быть такой же сильной, как она.

Папа Дарьи был жестким человеком, часто кричал на мать, а мама терпела ради ребенка. И Дарья приняла решение, что если она обрекает маму на страдания, значит она должна хотя бы их не добавлять. В детстве Дарья даже изучала этикет, чтобы маме не было за нее стыдно в гостях. Старалась быть хорошей, послушной, идеальной.

После замужества Дарья финансово зависела от мужа. Потом стала наемным сотрудником с небольшим доходом. А сейчас подруга предлагает ей долю в своем стартапе, но решиться очень страшно, ведь в глубине души Дарья уверена, что у нее нет права на ошибку, иначе она станет обузой и принесет одни страдания, а ее детский страх станет реальностью.

Выход для Дарьи - преодолеть укоренившееся перед матерью чувство вины и взять на себя ответственность за свою жизнь, свой путь и свои ошибки.

Сфера 5: родительство и отношения с детьми

Безусловно, отношения с родителями могут влиять и на отношения с собственными детьми. И дело не только в неосознанном копировании родительских сценариев.

Наташа привыкла, что все на свете за неё решает папа. Папа Наташи генерал, и дома все привыкли жить под его опекой и покровительством. У Наташи с папой прекрасные отношения. Папа подарил им с мужем квартиру и помогает деньгами. Проблемы у Наташи с детьми.

Она не может сказать им «нет» даже в ситуациях, когда это необходимо. Учителя жалуются и просят принять меры. Муж ругается, что Наташа разбаловала сыновей, а у Наташи опускаются руки. Ей не хочется «муштровать» детей, как это делал дома папа в ее детстве, но и быть твердой она не умеет.

Выйти из этого замкнутого круга поможет сепарация. Ей нужно оплакать свою боль и вырасти психологически, чтобы стать более зрелой мамой, перестать потакать детям и научиться устанавливать границы.

Освобождение от влияния эмоционально незрелых родителей происходит через сепарацию и формирование внутренних опор. Сепарация - это процесс психологического отделения от родителей, который позволяет взять ответственность за свою жизнь на себя без страха разочаровать родителей. Это путь, который позволяет обрести себя, сохранив хорошие отношения с родителями.

