

Как отношения с родителями влияют на нашу жизнь

Есть такая иллюзия – “вполне хорошей” семьи. Об этом сообщил психолог Вячеслав Халанский и рассказал, как отношения с родителями влияют на нашу жизнь.

“Некоторым мужчинам сложно признать, что отец оставил их еще в детстве и что чувство утраты беспокоит их до сих пор. Зачастую это приводит к тому, что уже во взрослой жизни мужчина не может принять своей “взрослости” и независимости. Женщины, тем временем, испытывают глубокую грусть из-за отсутствия теплых отношений с матерью. Они всю жизнь доказывают кому-то, что чего-то стоят”, – говорит он.

По словам психолога, наша грусть – это лишь невыраженная агрессия по отношению к отцу, связь с которым утрачена еще в детстве, а наши попытки быть “добрыми и хорошими” – это установка, заложенная в сознание тоже в детстве, когда мы пытались во что бы то ни стало получить одобрение со стороны матери, добиться ее похвалы.

“Со временем мы стремимся добиваться признания со стороны учителей, работодателей, окружающих. В итоге человека беспокоит не то, что он думает о себе, а то, что чувствуют и думают другие” – отмечает Вячеслав.

Родители сформировали у нас: а) определенное отношение к самим себе; б) соответствующее отношение к другим. Они как бы заложили в нас определенную программу, настраивающую либо на отчаяние и опасность, либо на надежду и успех.

Психолог привел в пример отрывок из книги Джозефа Николоси “Стыд и потеря привязанности”, где детально описаны так называемые “нормальные отношения” в семье:

“Совершеннолетние дети, воспитанные в нарциссической семье,

приходя на терапию, обычно отрицают наличие серьезных проблем в их семейном укладе. Лишь позднее они признают, что многое в их семейной жизни было неправильным. “У меня была отличная семья. Ни одна из моих сегодняшних проблем никак не связана с моей семьей”. Они часто придерживаются иллюзии, что у них была вполне хорошая, если не превосходная жизнь в семье. Напротив, клиенты из семей патологического типа с большей готовностью признают дисфункциональность семейной обстановки, в которой воспитывались.

По завершении проработки горевания они воочию видят тот вред, который был нанесен им в детстве. Дети из нарциссической семьи, в конечном итоге, разбираются со своей иллюзией о “слишком идеальной, слишком уважаемой семье”, и начинают понимать, что “на самом деле, все было очень плохо”. Их семьи выглядели нормальными, даже идеальными, со стороны, но на каком-то интуитивном и неуловимом уровне клиенты понимали, что в семье “творилось что-то странное”.

Родители посылали им противоречивые послания. Говорили, что любят, но при этом использовали в угоду своим потребностям и желаниям. Все это было настолько запутанно, что легче было отступить и придерживаться позиции “на самом деле, все нормально”.

Когда такие люди признают, что все было вовсе не таким уж нормальным, они говорят: “Я был всему виной. Я был ребенком, который вызывал проблемы. Со мной было что-то не так. Я был слишком [чувствительным, эгоистичным, неблагодарным, эмоционально зависимым и т. д.]”.

Нарциссическая семья описывается Стефани Дональдсон-Прессман и Робетом Прессманом следующим образом: “Папа, скорее всего, работал в офисе с девяти до пяти, мама была домохозяйкой, которая печет печенье для собраний родительского школьного комитета. В семье просто не было проблем... Родители и дети проводили вечера вместе, семья собиралась на совместный ужин шесть вечеров в неделю, и никто не напивался, не употреблял

наркотики, не курил, не ругался, никто ни на кого не поднимал руку. Обычная среднестатистическая семья”.

Ребенку, выросшему в семье, внешне казавшейся благопристойной, но “гнилой внутри”, никогда не позволялось нефальшиво воспроизводить свои чувства и развивать собственное мировосприятие. Когда такой человек во взрослом возрасте обменивается воспоминаниями с братом или сестрой, это часто дает ему более объективное представление о лежащей в основе их семейной жизни дисфункциональности”.

Для некоторых мужчин желаемая подлинная близость с родителями становится окончательно невозможной. Как сказал один из клиентов: “Мои родители были скупы на проявления любви и уважения ко мне, что сделало меня эмоционально зависимым от них. Сегодня я не чувствую себя очень близким с родителями, но не жалею об этом, поскольку предыдущая близость была нездоровой. Она требовала, чтобы я жертвовал своими истинными нуждами в их интересах».

Источник: segodnya.ua

Фото: prirodzeno.sk