Эмоциональная незрелость: всегда ли у незрелых родителей незрелые дети?

Тэги: самостоятельность показатель взрослости (1796), показатель взрослости (2493)

Взросление – важный этап в жизни каждого человека. Именно взрослея, человек учится контролировать свои влечения и эмоции, обретает способность наиболее полно воспринимать реальность, познавать и ассимилировать ее. Взрослый человек обладает навыками управления стрессом, умеет откладывать удовольствие для достижения значимых для него целей, преодолевать разочарования, управлять временем и уметь ждать.

Важно отметить, что человек способен повзрослеть только при условии, что его окружение помогает ему в этом. Таким образом, окружение должно развиваться вместе с ребенком. Чтобы воспитать психологически здоровую, эмоционально зрелую личность, родителям необходимо самим быть стабильными и эмоционально зрелыми.

Проблема эмоциональной незрелости родителей может быть представлена в двух видах. В первом случае она выглядит как безответственность: родители не могут позаботиться о своем ребенке, удовлетворить его базовые потребности. Как правило, такие родители страдают разного рода зависимостями. Нередко такие ситуации переходят под контроль социальных служб.

Второй вариант – это такая ситуация, когда внешне родители подчиняются социальным нормам: они кормят своих детей, следят за их внешним видом и за тем, чтобы дети регулярно посещали школу. Однако такие родители не поддерживают эмоциональный контакт со своими детьми, в их отношениях нет близости. Как правило, это происходит тогда, когда сам родитель не имел подобного опыта близких отношений и безопасной привязанности к значимому взрослому.

Незрелый взрослый, как правило, имеет привычку жаловаться. Он уверен в том, что является жертвой: обстоятельств, других людей, несправедливой судьбы. Он мечтает о счастье, но счастье для него означает возможность ничего не делать, будучи уверенным, что все проблемы решатся сами собой. Человек занимает пассивную позицию, находясь в которой он предпочитает не влиять на происходящее в жизни. Незрелые взрослые питают иллюзию, что им кто-то чем-то обязан. Он чувствует потребность удовлетворить потребности, неудовлетворенные в детстве, например, потребность в защите и безусловном принятии. Но так как с самого детства с ними обращались пренебрежительно, он испытывает чувство обиды. Человек, изначально обиженный на своих родителей, постепенно переносит обиженность на всех окружающих его людей.

В отношении психической активности для незрелости характерна минимизация действий и отсутствие жизненных сил.

Еще одна группа незрелых людей условно называется «исключительными». Это люди, которые считают, что они достаточно трудились, страдали, теряли, что дальнейшее

подчинение каким-либо требованиям или условиям (например, ходить на работу), не вписывается в их жизнь. Такие люди совершенно уверены в своей исключительности и не желают жить обычной жизнью, прикладывая какие-либо усилия для достижения целей. Как правило, эти люди живут или за счет своих родителей или ссупругов.

Во всех этих случаях присутствует «глубокая травма»: безразличие, отсутствие родительской любви, заботы, элементарного физического контакта (кроме случаев физического наказания). В результате, у ребенка искажается мышление и реакции на происходящее вокруг, что приводит к нарушению в развитии. Вырастая, но, не взрослея, человек ощущает себя ущербным, неспособным справиться со своими проблемами в одиночку, он жаждет получить то, чего ему так недоставало в детстве – идеальную родительскую поддержку.

Что же происходит с детьми незрелых родителей?

Дети в подобных семьях, как правило, сами того не осознавая, каждый день испытывают эмоциональную незащищенность. Родительская незрелость является толчком к преждевременному взрослению ребенка. Он вынужден стать маленьким взрослым, не имеющим возможности насладиться детством и отрочеством.

Часто дети незрелых родителей, сами став родителями, инстинктивно прибегают к гиперопеке своих детей. Они становятся «слишком» взрослыми, чувство вины и чувство долга – ключевые понятия в жизни рано повзрослевших людей.

Ребенок–взрослый, - пишет Агнес Оппенгеймер,- это взрослый, который не смог побыть ребенком, раньше времени повзрослевший, вынужденный взять на себя заботы о семье и лишенный должного воспитания, игр и т.д. Став взрослым, он будет вести себя, как тот ребенок, которым он никогда не был, это взрослый, регрессировавший к фиксированным схемам поведения. Нормальные потребности в зависимом положении и заботе не были должным образом учтены и реализованы, и внутри взрослого законсервировался тяжело травмированный ребенок. Дети-взрослые становятся жертвами депрессии, испытывают проблемы идентификации, защищаются посредством отрицания, испытывают потребность в контроле и устанавливают его путем внешней маскировки глубоких внутренних переживаний.

Проблема в том, что преждевременное взросление часто связано с остановкой в развитии или дисфункциями, отголоски которых проявятся в будущем.

Ребенок, который не смог защититься от опасного и разрушительного окружения, выстоял и развил при этом у себя защитные рефлексы по отношению к взрослым. Он, вероятно, также выработал систему защитного отрицания, поскольку умеренность его устремлений связана с уцелевшими способностями преодолевать трудности и контролировать ситуацию.

Самоучки или интеллектуалы, чья профессия часто связана с заботой о других людях (чем они компенсируют пережитое в детстве), становятся «отличными матерями или

хорошими психотерапевтами», даже если это приводит к формированию ложной идентичности. Детство без детства, подростковый возраст, когда нужно было или справиться с проблемами, неумение доверять окружающим, так как однажды самые близкие люди предали доверие, все это создает серьезную психологическую проблему. Преодолеть ее – непростая задача, но она того стоит. Хотя бы для благополучия собственных детей. Ведь, как известно, нерешенные проблемы родителей неизбежно решают их дети.

Автор: Гончаров Валерий Николаевич

Редакторы: Елисеева Маргарита Игоревна, Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: эмоциональная незрелость, эмоциональный интеллект, дети, родители, детская психология, возрастная психология

Источник фото: unsplash.com











