Нелюбимые дочери: 7 характерных признаков

В младенчестве и в детстве ребенок составляет представление о себе на основании того, как относится к нему его мать. Материнское лицо – первое зеркало, в котором он улавливает свое отражение. Если мать любящая и принимающая, ребенок усваивает, что он любим и что его можно любить. Он понимает, что он значим и ценен, его видят и слышат. Это понимание становится фундаментом, на котором ребенок строит преставление о себе, которое дает ему возможность расти и развиваться.

Дочери нелюбящих матерей – эмоционально закрытых, сдержанных в проявлении чувств, нестабильных, критикующих и жестоких – получают другую информацию о самих себе и о мире вокруг. Все это выливается в небезопасную привязанность, которая может быть амбивалентной (ребенок не знает, какой мама будет сегодня – хорошей или плохой) или избегающей (дочь хочет любви своей матери, но боится искать этой любви). Амбивалентная привязанность показывает ребенку, что мир и отношения с другими людьми ненадежны, избегающий тип приводит к конфликту между потребностью дочери в материнской любви и необходимостью защищаться от эмоционального и физического насилия, источником которого является мать.

Тип привязанности формирует внутреннее представление или ментальный образ того, как устроены отношения между людьми. Без психотерапевтического вмешательства данное представление весьма устойчиво и сохраняется на протяжении всей жизни.

Потребность дочери в материнской любви является важнейшей движущей силой, которая не угасает лишь от того, что ребенок не может ее получить. Она сосуществует с ужасным разрушительным пониманием, что человек, который должен любить и принимать без условий, не делал этого. Попытка исцелиться и справиться с этой ситуации заслуживает уважения.

Доказано, что тип привязанности, установленный между матерью и дочерью, влияют на романтические и дружеские отношения дочери во взрослом возрасте. Те раны, которые остаются у взрослых дочерей, влияют на их отношения с самими собой и с внешним миром. Рассмотреть их стоит вовсе не для того, чтобы еще раз обвинить нелюбящих матерей и пожалеть их дочерей. Основная причина тому - необходимость осознать и понять, как токсичная мать повлияла на вас, и что вы можете предпринять, чтобы избавиться от этого влияния. Слишком часто мы просто принимаем то или иное поведение в себе, не зная, откуда оно берет свое начало.

1. Недостаток уверенности в себе

Нелюбимая дочь нелюбящей матери не осознает, что ее можно любить, и что она достойна внимания, так как мать ее отвергала, не слышала или критиковала по малейшему поводу. Голос в ее голове принадлежит ее матери и говорит ей о том, что она не умна, не красива, не способна на доброту и любовь, не достойна любви и уважения. Этот внутренний голос продолжает приуменьшать ее достижения и таланты до тех пор, пока не произойдет какого-либо вмешательства (обычно это психотерапия). Такие дочери часто говорят о том, что они «обманывают» других людей и боятся, что их выведут на чистую воду, когда они наконец-то каким-то чудом добьются успеха.

2. Неспособность доверять

«Меня всегда удивляет и настораживает, когда кто-то пытается со мной дружить. Я всегда жду подвоха, какого-то злого умысла. Только на психотерапии я поняла, что это связано с моей

матерью», - признается одна женщина. Это чувство недоверия миру проистекает из ощущения, что отношения изначально ненадежны, что не может не влиять на дружеские или романтические связи. Амбивалентная привязанность заставляет взрослую дочь постоянно проверять надежность отношений, требовать гарантий от своего партнера или близких друзей. Они жаждут всепоглощающей взаимной любви с эмоциональными взлетами и падениями с приступами ревности и бурным сексом. Неспособность доверять во многом взаимосвязана с неумением установить границы.

3. Неспособность устанавливать границы

Многие дочери, ищущие любви своих матерей и не находящие ее, отмечают, что во взрослых отношениях они стремятся угождать. Другой вариант: они не способны устанавливать границы, которые являются неотъемлемой частью здоровых и удовлетворяющих отношений. Многие нелюбимые дочери сообщают о неумении поддерживать близкие отношения с подругами из-за проблем с доверием («Где гарантия, что она меня не предаст?») и о неспособности сказать «Нет» («Каждый раз я понимаю, что становлюсь какой-то тряпкой, согласной на все ради сохранения иллюзии мира в отношениях. В итоге, я понимаю, что слишком много вкладываюсь в эти отношения и сама же в них разочаровываюсь»). Кроме того, таким женщинам свойственно искать настолько близкие и всепоглощающие отношения, что это отпугивает других людей.

4. Неверное представление о себе

Одна женщина делится тем, что она поняла о себе в ходе психотерапии: «Когда я была ребенком, мать всегда фокусировалась на моих промахах и недостатках, не обращая внимания на мои достижения. После колледжа у меня было несколько работ, на каждой из которых руководители говорили мне, что я недостаточно стараюсь. Только тогда я поняла, что сама ограничивала себя, перенимая взгляд моей матери на меня и на мое место в этом мире». Речь здесь идет об интернализации того, что вы слышали о себе в детстве. Искажения собственного представления о себе могут распространяться на все области жизни, включая нашу внешность. Многие нелюбимые дочери говорят о том, что они удивляются, когда у них что-то получается. Кроме того, им свойственно бояться попробовать что-то новое из-за страха провала. И дело здесь не только в низкой самооценке, проблема лежит намного глубже.

5. Избегающая позиция

Недостаток уверенности в себе и страх отвержения ставит нелюбимую дочь в избегающую позицию. Она избегает отношений из-за страха, что ни принесут ей боль, и практически не верит в то, что у нее могут быть стабильные отношения, в которых будет любовь и доверие. На поверхности эти женщины ведут себя так, будто они хотят отношений, но на более глубоком бессознательном уровне их главный мотиватор – избегание. К сожалению, это препятствует построению близких доверительных отношений, которых она всегда искала.

6. Чрезмерная ранимость и чувствительность

Нелюбимые дочери чувствительны даже к намеку на пренебрежительное отношение – реальному или воображаемому. Случайный комментарий может вызвать целую лавину эмоций, спровоцированную ее детским опытом. «Мне пришлось фокусироваться на моих чрезмерных реакциях. Иногда я сама додумываю, что человек имел в виду и довожу себя до трясучки. В итоге, может выясниться, что человек вовсе не хотел меня задеть», - говорит одна женщина. Неспособность матери выражать свои чувства нередко ведет к тому, что дочери сложно управлять

своими эмоциями: они склонны слишком много размышлять, крутить мысли по кругу и фокусироваться на негативных событиях.

7. Построение отношений, напоминающих отношения с матерью

Мы стремимся к тому, что нам знакомо и понятно, к ситуациям, которые хотя и делали нас несчастными, являются «комфортными» именно благодаря своей привычности. Входя в большой мир, люди с безопасной привязанностью, ищут людей с похожим типом привязанности, к сожалению, то же самое делают люди с неблагоприятным детским опытом. Бессознательно они воспроизводят те отношения, которые были у них с матерью, со своим партнером. «Я словно вышла замуж за свою мать. С виду казалось, что он совершенно на нее не похож, но закончилось все тем, что он обращался со мной точно так же, как она. Я никогда не знала, чего ждать от него: он был то безразличным, то внимательным, то критиковал, то поддерживал», - говорит женщина, которая в итоге развелась не только со своим мужем, но и со своей матерью.

Оригинальная статья: Peg Streep, - Daughters of Unloving Mothers: 7 Common Wounds, Better Help, April 2013

Перевод: Елисеева Маргарита Игоревна

Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович

Ключевые слова: материнство, родители, дети, взрослые дети, личные границы, психотерапия, психология

Источник фото: unsplash.com

