Невидимый ребенок – последствия дисфункциональной семьи

Кого-то воспитывали нарциссы, кого-то алкоголики или наркоманы. Кого-то эмоционально незрелые родители, а кого-то трудоголики.
Почти все без исключения дети, воспитанные подобными родителями, во взрослой жизни вынуждены справляться с последствиями такого воспитания. А тех, кто потом всю жизнь борется, вырастили такие же родители. Почему? Потому что дети, воспитанные борющимися родителями, растут с самой невидимой формой отсутствия эмоциональной поддержки в детском возрасте (Childhood Emotional Neglect (CEN)).
Многие из них воспитываются заботливыми родителями с вполне благими намерениями, но они так заняты своей собственной борьбой, что у них остается совсем мало сил для своего ребенка.

Типы борющихся родителей:

Работают на нескольких работах, чтобы свести концы с концами
Находятся в депрессии
Переживают горе или утрату
Готовятся к разводу
Ухаживают за инвалидом
Физически больны
Психически больны
Зависимые
Это лишь некоторые распространенные примеры. Есть еще много других вполне благонамеренных родителей, которые просто не в состоянии дать своим детям эмоциональную поддержку, хоть она и является естественной биологической потребностью ребенка.

Невидимый ребенок борющихся родителей

Многие дети борющихся родителей растут, не имея проблем с физическими потребностями. Например, у них может быть дом, еда на столе, одежда и хорошее образование. Но их родители так заняты собственными битвами, что им не хватает энергии, внимания или способности замечать чувства ребенка.
Самое удивительное в том, что, взрослея с незамеченными чувствами, вы, как ребенок и человек, где-то в глубине души тоже чувствуете себя незаметным. Вы невидимы.

Невидимый взрослый

Спустя десятилетия, уже будучи взрослыми, эти люди не только чувствуют себя невидимыми во внешнем мире, но, что еще более трагично, сами относятся к себе так, будто они невидимы. И не только это. Дети борющихся родителей, когда они оглядываются на свое детство, вспоминают, как тяжело их родители работали, или как сильно они страдали. У большинства есть теплое сочувствие и понимание того, через что прошли их родители, чтобы вырастить их. В детстве многие пытались облегчить бремя своих родителей, готовя, убирая или заботясь о младших братьях и сестрах.

Самое ужасное то, что эмоционально пренебрегаемый ребенок борющегося родителя изо всех сил пытается иметь как можно меньше потребностей, как способ уменьшить нагрузку на своих родителей.

Если это вы

Если это вы, то вы помните, как могли что-то скрывать от родителей. Возможно, вы ничего не рассказывали о том, как над вами издевались в соседнем дворе, как вы старались изо всех сил на уроках математики или физкультуры, как дрались с друзьями.
Вы даже могли держать при себе свои успехи и достижения. Вы не говорили о своих хороших оценках, полученных наградах, или забавных событиях, которые произошли в школе из страха, что они могут каким-то образом огорчить ваших родителей? Это не редкость для такого ребенка попытаться сохранить свой собственный свет тусклым, чтобы родители никогда не чувствовали, что их затмили.
Чему вы научились таким образом? Нескольким ключевым моментам.
Проще говоря, вы научились скрывать свои чувства и потребности. Вы научились прятать свой свет. Вы научились скрывать себя.
Нелегко прожить всю жизнь, чувствуя себя невидимым и задаваясь вопросом, почему.

Отсутствие эмоциональной поддержки в детском возрасте

Это происходит, когда ваши родители не замечают, не принимают и не реагируют на ваши чувства достаточным образом. Поскольку отсутствие эмоциональной поддержки в детском возрасте - это не активная форма плохого обращения, а результат неспособности ваших родителей действовать достаточным образом, она может быть чрезвычайно тонкой, невидимой и незапоминаемой.
Ваши борющиеся родители даже, вероятно, не виноваты в отсутствии эмоциональной заботы / поддержки, с которой вы выросли. Они, скорее всего, имели благие намерения и хотели для вас всего только самого лучшего. Но когда внимание ваших родителей сконцентрировано на чем угодно, только не на вас, это не имеет значения. Не важно, за что они боролись и почему. Не имеет значения, куда были направлены их внимание и силы. Важно только, что они не замечали и не реагировали на ваши чувства *достаточным* образом.
Не важно, переживали ваши родители горе, были в депрессии или работали на нескольких работах. Если они не могли заметить, через что вы прошли, что вы чувствовали и в чем нуждались, тогда вы, вероятно, остались один на один с последствиями отсутствия эмоциональной поддержки.
Когда вы оглядываетесь на свое детство, оно может показаться вполне прекрасным. В детстве вы видели, как ваш родитель жертвует собой, и вы видели его боль. Ваши родители могут казаться почти героическими в своих усилиях, и, возможно, так оно и было.
Но это не меняет того факта, что они подвели вас в одном очень важном деле. Это не избавляет вас от последствий отсутствия эмоциональной поддержки и заботы.

Как Стать Видимым: 3 Шага

Постарайтесь принять, что вам не хватает жизненно важного ингредиента и что это не ваша вина. Вам не хватает чувства значимости и важности, которым наслаждаются все остальные. Это не потому, что вы на самом деле не важны; это просто срабатывают старые послания, шепчущие: “ты не имеешь значения”, и “не позволяй себе сиять слишком ярко”.

Начните давать себе то, что вы упустили в детстве: эмоциональное внимание и одобрение. Начните обращать внимание на себя так, как никогда раньше. Спрашивайте себя как можно чаще: "Что я чувствую? Чего я хочу? Что мне нужно? Что я думаю?" Эти вопросы позволят вам начать знакомиться с собой, узнавать себя поближе. И это ключевой шаг к тому, чтобы быть замеченным другими.

Освободите себя от борьбы. Если вас и вырастили родители, которые всю жизнь боролись, это еще не значит, что вы тоже обязаны так жить. Жизнь ваших родителей принадлежит только им самим, а ваша жизнь принадлежит только вам. Ваш долг - жить для себя, освободившись от цепей и боли, которые ваши родители невольно передали вам.
Когда вы отпустите тягостное чувство, что сами навлекли на себя свою собственную борьбу, вы начнете видеть себя, свои сильные и слабые стороны, желания, потребности, чувства и страсти, как реальные и значимые вещи.
Как только вы отпустите битвы, в которых ваши родители, возможно, даже с любовью, боролись за вас, то почувствуете, что оживаете и занимаете пространство таким образом, который вас непременно удивит.

Вы обнаружите, что так же, как и другие люди, вы глубоко и непоколебимо знаете свою самоценность и важность. Знаете, без сомнения, что вы рождены, чтобы вас видели!

Проблема недостатка эмоциональной поддержки в детском возрасте может быть практически незаметна и неощутима и ее трудно определить. Чтобы понять, сталкивались ли вы с ней, можно пройти Тест на осознание недостатка эмоциональной поддержки. Тест на английском языке на сайте автора статьи, работающей над этой проблемой.

Сайт: www.психблог.рф
Оригинальная статья: Jonice Webb - Raised By Struggling Parents: The Invisible Child, March 2019
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редакторы: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: unsplash.com
Ключевые слова: детская психология, психотерапия, семейная психология, саморазвитие, детские травмы, психическое здоровье, дефицит внимания, отсутствие эмоциональной заботы, эмоции, чувства, дисфункциональная семья

