

Эмоционально-доступные родители

Либо слушайся, либо я отстраняюсь. Так проще управлять ребенком, через страх разрыва контакта. Ребенок становится послушным посредством подавления своей живой агрессивной энергии.

Не получив от родителей любви и принятия, повзрослев, дети так и будут искать проявление этих чувств в других областях, в частности у своих партнеров и не всегда конструктивным способом. Без положительного опыта принятия человек будет просить теплоты не открыто, а с помощью манипуляции или деструктива. Ему не безопасно быть откровенным, так работает его защитная реакция.

Вы наверное встречали таких людей, которые вместо того, чтобы откровенно сказать своему партнеру, что ему по-настоящему нужно, говорили или действовали настороженно, с двойными посланиями, через манипуляции или говорили одно, а делали другое, могли отстраняться, обижаться или очень сложно абстрактно намекать на что-то, высмеивать близость, тайно желая ее.

Так проявляется травма привязанности в партнерстве. Которая рождается из небезопасного контакта с родителями.

Эдвард Троник и Сью Джонсон провели эксперимент, где попросили матерей смотреть на своих детей попеременно, сначала с любовью и нежностью, а потом безэмоционально, отстраненно. Когда случалось второе, дети пугались, плакали, ярко протестовали, привлекали внимание и делали все, чтобы вернуть расположение мамы.

Это внешнее отвержение переходит во внутреннее отвержение. Человек, получивший травму отвержения, испытывает множество эмоциональных и психологических последствий: неуверенность в себе, жертвенность, недовольство собой, чувство бесполезности, отсутствие личных границ, зависимые отношения, внутренние конфликты, заблокированную агрессию, стыд.

Это еще раз доказывает, что эмоциональная связь между детьми и родителями важна для формирования здорового психического состояния человека.

Отсутствие любви, принятия, нежности у родителей толкает детей в зависимые, манипулятивные отношения, причем часто с партнерами, которые могут быть холодны или абьюзивны. Таким людям очень сложно выстраивать здоровые партнерские взаимоотношения.

Базово родитель должен быть в теплом контакте с ребенком. Он формирует надежную привязанность и внутренние опоры на всю жизнь.