

И еще немного про эмоциональное насилие

И еще немного про эмоциональное насилие

У многих людей слово «мама» может вызвать в памяти массу прекрасных эпитетов – «заботливая», «любящая», «самоотверженная». По крайней мере, это тот образ матери, к который мы привыкли верить.

Но что если пока вы росли, Ваша мама была совершенно не такой? Что если она была склонна к эмоциональному насилию?

Не секрет, что взросление в эмоционально тяжелой атмосфере может оставить психологические шрамы, которые еще долго время приходится терпеть во взрослой жизни. Когда, тем самым человеком, который был вашим истязателем оказывается ваша мама, – человек, который в семье обычно первый человек, который обо всех заботится – это может иметь крайне разрушительные последствия.

Не важно, какого рода было то насилие, которое человек пережили в детстве, все равно может быть сложно найти свое место во взрослой жизни, когда твой взгляд на мир и черты характера формировались под влиянием воспитания с элементами насилия.

И хотя не может быть никаких оправданий для жестокого поведения, важно отметить, что родители, которые обижают своих детей обычно не имеют такого намерения, просто они когда-то тоже были жертвами в детстве.

Ниже представлены последствия во взрослом возрасте, которые могут появляются от воспитания матери, которая имела склонность к эмоциональному насилию:

1. Постоянные извинения

«Я постоянно извиняюсь, чтобы предотвратить спор».

«Постоянно извиняюсь. У меня было очень мало удачных отношений с женщинами. Я не знаю как себя отстаивать, потому что не никогда это не разрешали»

2. Избегание открытого столкновения

«Начинаю плакать, когда кто-то повышает на меня голос. Я также боюсь сказать близким о том, что меня беспокоит из страха, что это может привести к соре».

«Бегу от конфликтов как от чумы»

3. Сложно принимать подарки или комплименты

«Сомневаюсь в честности намерений дарителя: я привык, что подарок имеет подоплеку или может быть в будущем использован против меня».

«Я вырос с мыслью, что я не являюсь частью семьи и что я странный – ощущение, что я недостаточно хорош, и поэтому мне сложно принимать комплименты, чтобы их перевернуть с ног на голову и превратить во что-нибудь негативное».

«Чувство, что вечно проваливаешься или все, что ты ни делаешь – не имеет значение. Не важно, насколько усердно ты стараешься, и даже если тебе удастся сделать все хорошо, и тебя хвалят. Ты не знаешь, как принимать комплимент. Ты думаешь, что ты и твои успехи настолько незначительны, потому что ты постоянно что-то проваливаешь, неважно, что ты сделала»

4. Винить себя во всем

«Постоянно думаю о том, что все расстраиваются из-за меня. Если у кого-то плохое настроение – это моя вина».

«Принимаю все на свой счет. Мама привыкла всегда обвинять во всем меня»

5. Постоянное беспокойство о том, что люди о тебе думают

«Я всегда беспокоюсь о том, что другие обо мне подумают. Моя простая ошибка, мое неверно сказанное слово, или немного неудачное решение всегда могут меня догнать».

6. Сравнение себя с другими

«Постоянно в себе сомневаюсь и уравниваю себя со своей сестрой, потому что в глазах моей матери она умная и хорошая дочь, а не я».

«Продолжаю сравнивать себя с другими людьми»

7. Страх быть брошенным

«Я постоянно боюсь, что меня бросит человек, которого я люблю. Я обычно легко влюбляюсь, но отталкиваю их, когда я чувствую, что начинаю сильно привязываться к человеку. Я провоцирую стычки только для того, чтобы посмотреть,

достаточно сильно ли они меня любят, чтобы остаться. Я не когда не чувствовал себя достойным любви. Я использовал нездоровые модели психологической адаптации, чтобы лучше справляться с проблемами ради любимых. Мне кажется, что все поставили на мне крест».

8. Замыкаться в себе во время разговоров связанных с «мамой»

«Когда я с кем-то болтаю, один или в группе, в любой момент, когда упоминается слово «мама», я сразу же зажимаюсь и начинаю испытывать дискомфорт. Я начинаю нервничать и копаться в телефоне, чтобы отвлечься»

«Я все время шучу и стараюсь сменить тему разговора о их матери».

9. Ставить чьи-то потребности выше собственных

«Слишком сильно подстраиваюсь и ставлю желания других людей превыше собственных потребностей. Умиротворение было моей главной стратегией в детстве, и она до сих пор со мной»

«Я отступаю. Я всегда это довожу до крайней степени. Я могу истощить себя, чтобы сделать приятное окружающим»

10. Стремление к перфекционизму

«Я склонна к чрезмерному перфекционизму, я постоянно извиняюсь, я ненавижу делать ошибки и корю себя за них подолгу. Мне сложно попросить о помощи, потому что я не хочу быть для кого-то обузой».

«Так часто говорю прости, не прошу помощи, становлюсь белой вороной по жзни. Становлюсь перфекционистом. Я думаю что в этом причина моего ПЛР. Тебе приходится все познавать самым тяжелым путем... это очень одиноко».

11. Постоянное отсутствующее чувство защищенности или низкая самооценка

«Я совершенно не уверен во всем, что я делаю, ненавижу все, что касается меня, потому что моя мама заставляла меня верить долгие годы, что я пустое место и ничтожество»

«Я чувствую себя собакой с поджатым хвостом, когда на меня кричали, даже если это резонно. Когда люди осуждают меня з даже совсем немного, я задаюсь вопросом, могу Лия вообще что-либо делать. У меня нулевая самооценка, нулевая уверенность в себе. Каждый день невероятно тяжелый»

12. Чувство неспособности доверять окружающим

«Я постоянно во всем и во всех сомневаюсь. Если ты не можешь доверять своей матери, кому ты еще можешь доверять в этом мире?»

«У меня большие проблемы с давлением и с оставлением. У меня паранойя по отношению ко всем: я всегда думаю, что у них есть какие-то скрытые мотивы. У меня низкая самооценка и я постоянно задаюсь вопросом, «достаточно ли я хороша». У меня проблемы с регуляцией эмоций и преодолении депрессии и тревоги. Вместо того, чтобы брать пример с родителей, я рассматриваю их как пример того, как я не хочу быть».

«Сомневаюсь во всем, что говорят люди. Редко верю в искренность. Чувствую себя загнанным в ловушку. Доверие – редкость для меня».

13. Избегание физического контакта или близости

«Я не могу вынести объятия, или когда прикасаются к моему лицу – я действительно это ненавижу. Я заставляю себя отвечать на объятия других людей, чтобы преодолеть свой страх».

14. Тяга к физической близости

«Я беру на руки сына каждый раз, когда у меня есть возможность. Я обнимаю его каждый раз, когда он об этом просит. Когда я была ребенком, я просила маму меня обнять или пыталась сама к ней прижаться (как ребенок), и она всегда говорила мне отцепиться от нее, или то, как я это делаю вызывает у нее отвращение. Я никогда не позволю своему сыну испытывать те чувства, что она заставила меня испытать».

15. Постоянная заикленность

«Только проведя бесконечное количество часов и дней за повторным обдумыванием каждого взаимодействия и вероятных путей решения, я могу с собой справиться»

«Я всегда слишком много размышляю над ситуацией. Я пытаюсь продумать каждый возможный исход, чтобы знать как реагировать. Я думаю, что по большей части готовлю себя тому, что мне скажут, что я должен был сделать работу лучше, сделать больше или я сделал все неправильно».

16. Мысленно слышать ее голос даже когда уже вырос

«Я постоянно слышу ее голос в моей голове, который говорит о

моем несовершенстве. Говорит о том, насколько я бесполезен. Говорит, что никто не будет любить меня так как она. Особенно если я борюсь с кем-то важным для меня. Я закрываюсь и признаю, что это полностью моя ошибка. Тогда ее голос заглушает все остальное. Я часто отступаю. Особенно если рука приближается к моему лицу».

«Я больше с ней не живу, но до сих пор слышу ее голос, который говорит, насколько я никчемна»

17. Задаваться вопросом, будешь ли ты хорошим родителем

«Я постоянно задаюсь вопросом, буду ли я хорошей матерью. У меня также есть проблемы с доверием и ненавижу смотреть на девочек или женщин с их матерями, потому что я всегда этого хотела».

18. Нужда в постоянном подтверждении из вне

«Постоянно нужно подтверждение, что я все правильно делаю, даже когда довожу что-то до совершенства. Я знаю, что это раздражает людей, но моя мама обычно цеплялась к мелочам к малейшим изъянам, что привело меня к большим проблемам с самооценкой и чувством собственной значимости»

19. Проблемы с принятием решений

«Состояние нерешительности. Пока я рос, каждый раз, когда я принимал решение, она никогда не была в восторге, или этого было недостаточно. Решение всегда было неправильным. По этому сейчас я всегда два-три раза подумаю, и трачу много времени для принятия простейших решений».

20. Проблемы с выражением эмоций

«Неспособен справиться с гневом., потому что мне никогда нельзя было злиться в детстве. Мне всегда приходилось оправдываться, когда кто-то был расстроен».

«Я не могу нормально переживать свои эмоции, потому что у меня не должно было быть плохими слишком хороших дней. Я не живу с ней уже почти 10 лет и до сих пор чувствую себя, так как будто мне нужно быть тише воды ниже травы большую часть времени. Я постоянно нервничаю, что я слишком шумный, много говорю, занимаю много места, слишком заметно существую».

21. Мечтать о другой матери

«Самая большая вещь, которую очень сильно хотел – это

идеальная мама, а не та, которая у меня была. Она психически больна, и я всегда думал, что своей любовью смогу ее вылечить...У меня появилось желание лечить людей, потому что я не смог ей помочь. Из-за своей мамы я хотел быть супергероем, всем помочь и исчезнуть».

«У меня развивалась привязанность к фигуре матери. Это происходило с самого детства. Это было не сложно 20 лет назад, Но сейчас я уже взрослый, и мне очевидно, что у меня никогда не будет такого детства, которое я хотел/о котором мечтал/в котором нуждался. Это осознание само по себе серьезно на меня давит, потому что я хочу быть тем ребенком, и знаю, что это никогда не случится... Я чувствую слишком сильную вину, потому что я знаю, что моя мама живет с психическим заболеванием до сих пор, и наши отношения, или их отсутствие на протяжении большей части моей жизни- это необязательно ее выбор».

(С) Текст: Московченко Денис, схематерапевт, тренер и супервизор ISST. Сертифицированный тренер по Унифицированному трансдиагностическому протоколу для лечения эмоциональных расстройств.