

Можно ли восполнить дефицит любви, недополученной в детстве?

На днях задали вопрос: «Можно ли восполнить дефицит любви, недополученной в детстве?». Есть разные мнения психологов, в зависимости от терапевтической школы:

- нельзя, если в детстве не было велосипеда, он там не появится;
- можно, никогда не поздно иметь счастливое детство, все можно переиграть;
- можно частично.

Давайте разбираться. Разложим «долюбленность» и «недолюбленность» на действия по отношению к ребенку.

«Долюбили» – это когда:

- любили и принимали безусловно;
- уделяли внимание;
- принимали во всех чувствах: злым, раздраженным, плачущим;
- помогали проживать сложные чувства и периоды;
- были на стороне ребенка;
- интересовались мыслями и внутренним миром ребенка;
- помогали познавать себя и мир;
- считали привлекательным внешне и напоминали об этом;
- обнимали, говорили ласковые слова;
- родители любили себя, относились к себе с уважением, учили примером;
- и пр.

В этом описании может читаться, что родители должны быть идеальными. Вовсе нет. Родители могут срывать, иногда кричать, не обнимать, злиться и раздражаться. Вопрос в процентном соотношении: это стиль жизни или нечастые вкрапления.

«Недолюбили» – это когда:

- любили условно, за поступки и действия. Получил пять – хороший ребенок, получил два – плохой. Мусор вынесла – умница дочка. Не вынесла – несносный ребенок;

- уделяли внимание отрывочно: «Говори быстрее, мы заняты». И так регулярно, без капли включенного внимания;
- подавляли чувства: «Не плачь!», «Что ты ноешь?», «Не расстраивайся!» и прочие «не чувствуй»;
- не могли прожить свой стыд по поводу ребенка и становились на сторону учителей и других людей во время критики;
- не интересовались мыслями и внутренним миром ребенка;
- навязывали мнение;
- расшатывали психику противоречивыми посланиями, за одни и те же действия то ругали, то поощряли;
- считали внешне непривлекательным и напоминали об этом;
- не обнимали, не говорили слова любви;
- применяли физическое или психологическое насилие,
- и пр.

«Долюбленный» ребенок учится любить себя, «недолюбленный» – не любить. Долюбленный прочувствовал, как это – быть принятым, защищенным, поддержанным. Недолюбленный – как быть отверженным, игнорируемым.

На психологическом языке «долюбленность» называется «безопасная привязанность»: когда у ребенка есть непоколебимая уверенность в своей важности и ценности для родителей.

Как формировать безопасную привязанность (подход работает не только с детьми)

1. Любить безусловно и быть на стороне ребенка

Типичная ситуация – учитель жалуется родителям, обсуждает не поступки, а личность. Не «получил двойку», а «тупой», не «случайно задел товарища», а «агрессивный драчун», не «забыл сменку», а «растяпа». Родитель в порыве стыда присоединяется к учителю. Мол, да, он у нас балбес, и вообще: туповат, плоховат, можно сказать – никчемный, вы уж простите его, плохиша такого. И тогда ребенок воспринимает предательство и публичное обесценивание как норму. Что с ним так можно. Ведь родитель не защитил, а нормализовал ситуацию унижения.

Позже, лет через двадцать, «Твой отчет сыроват» от коллеги услышится как «Ну ты и тупой». Долголюбленный спросит, как исправить, а недолголюбленный услышит оскорбление. Долголюбленный знает, что ошибаться нормально, с ним все в порядке. Недолголюбленный связывает оценку действий с посягательством на личность, а фразу «сырой отчет» воспринимает как нападение.

Послушайте диалоги незнакомцев в очереди, в транспорте – да где угодно. Они разворачиваются по схеме «нападение – защита». В нашей культуре у людей наблюдается запредельная концентрация недолголюбленности и ощущения себя плохими. Безобидная фраза вызывает шквал агрессии. Это бунтуют недолголюбленные девочки и мальчики, которых в детстве не защитили и не сказали: «Марьянна, да что вы такое говорите, у нас прекрасный талантливый ребенок. Да, получил двойку, но это не делает его плохим. Все ошибаются, идеальных нет. Давайте вместе подумаем, как исправить». Тот стыд прорывается в сегодня и требует защищаться даже там, где не нападают.

2. Давать ребенку достаточное количество любви

Ребенок каждой клеточкой должен ощущать, что он желанный, ему рады, он любим. Что он есть. Он – отдельный, а не продолжение родительских ожиданий.

Сравните два поздравления:

«С днем рождения! Будь хорошей девочкой, слушай маму и папу, получай хорошие оценки и не балуйся. Желаем хорошо закончить учебный год, и тогда мы купим тебе айфон». Или: «Ты наша любимая дочь, мы счастливы быть твоими родителями. Что бы ни случилось, знай – мы у тебя есть. Мы всегда будем на твоей стороне. Перед тобой открыты сотни дорог; пробуй, выбирай, а мы всегда будем рядом и поддержим. Мы любим тебя». Чувствуете разницу? Первое – о родительских ожиданиях, в нем нет ни слова о любви. Второе – о дочери и ее потребностях. Конечно, это очень сложно – заглянуть ребенку в душу, увидеть самое хорошее и рассказать об этом, поддержать. Для этого нужно уметь поддерживать себя.

3. Видеть в ребенке личность, признавать уникальность

Принимать увлечения и разделять радость от увлечений. Не: «Какой из тебя гитарист, что ты там бренькаешь», а: «Надо же, какое интересное увлечение,

сыграешь для меня?». Не ставить ультиматумы плана «Мы – медицинская династия, не бывать тебе дизайнером». Тысячи, сотни тысяч дипломов заброшены со дня получения. Диплом – для родителей, а после начинаются поиски себя. Любовь – это помочь ребенку найти себя, его склонности и таланты, а не сбить поисковые настройки.

Важно понимать и принимать тип темперамента. Один схватывает на лету, другому нужно больше времени на глубокие раздумья; у кого-то развит слуховой канал восприятия, у кого-то визуальный; кто-то стремительный, кто-то медлительный. Это не делает ребенка плохим или хорошим. Это врожденное. Если ребенок медлительный, вы не сделаете из него гениального спринтера. Сделаете посредственного, попутно сломав то, в чем он действительно мог бы преуспеть.

4. Понятная система поощрений и наказаний

Недавно, по соседству в кафе, сидела дама с собачкой. Собака непрерывно скулила, выпрашивая еду. Дама то ругала, то давала лакомство. Пес не знал, что последует за выпрашиванием: крик или поощрение. Он скулил, прижимал уши, но просил. В его собачьей картине мира нет понимания: «нельзя – значит нельзя». С детьми так же, и тогда у ребенка формируется хаос в мыслях и в жизни.

Чтобы долюбить, стоит принимать ребенка, формировать доверие к миру, поддерживать, давать четкое понимание: «мы на твоей стороне». Помогать распознавать склонности и таланты, понимать темперамент и тип личности. Подбирать кружки и секции под ребенка, а не под свои амбиции. Знать возрастные нормы. Поддерживать творческие поиски и бережно, очень аккуратно направлять. Грамотно использовать поощрения и наказания, четко формировать причинно-следственные связи. Речь о жизненной стратегии. Ситуативные вкрапления «неидеальности» в виде криков и гнева могут быть даже у «идеальных» родителей.

Долюбленный ребенок перенимает способ обращения с собой и, со временем, сам относится к себе с любовью и бережно. Образно говоря, каждый ребенок рождается с пустой емкостью внутри, которая по мере взросления заполняется родительской любовью, и позже станет несущей опорой личности и

частью самооценки. Если емкость не заполнили, то вместо веры в себя – неверие. Нет внутренней опоры. Человек не знает, какой он, но полагает, что плохой. Любовь к себе становится шаткой и зависимой от чужих слов и поступков. Похвалили – ура, меня любят, я ценный; показали недовольство – я ничтожество, жалкий, гадкий. И тогда формируется зависимость от похвалы и чужого мнения.

Недолюбленные девочки попадают в плохие истории. Сосуд любви пустой и требует наполнения любовью, но они не умеют отличать любовь от использования. У недолюбленных нет понимания «со мной так нельзя». Их затягивает водоворот насилия и медленного самоуничтожения. Осуждение окружающих еще глубже затягивает и лишает попыток выбраться. Они действительно винят себя и не видят способов спастись. В их картине мира нет таких способов.

Недолюбленные мальчики ищут сильных и авторитетных. На эту роль идеально подходят лидеры нехороших компаний. В такой компании недолюбленный мальчик чувствует себя сопричастным чему-то большому и важному, чувствует себя значимым. Жажда любви столь велика, что не важно, кто эту «любовь» демонстрирует. Даже если это компания по мучению котят, чувство сопричастности и единства становится важнее моральных принципов. Такой мальчик не в силах отличить любовь от использования. С девочками так же, с поправкой на тип социализации.

Конечно, это крайние точки. Человек с наполовину пустой емкостью просто чувствует себя неважным и незначимым. Идет работать на первую подвернувшуюся работу. Вступает в первые попавшиеся отношения, терпит плохое отношение. Даже больше – он не умеет отличать хорошие отношения от плохих и не понимает, что терпит.

Если емкость заполнена чуть больше, человеку свойственны метания. С одной стороны, он, будучи в отношениях, чувствует себя одиноко. С другой – не знает, что с этим делать: оставаться в текущих отношениях или строить другие – глубокие, с близостью и принятием. Переживает, что такие не найдет. Текущие отношения становятся тягостными. Вроде и нормальные, вроде такие, как у всех,

но радость не приносят или приносят временную. Жизнь не ощущается в полную силу.

Можно ли «долюбить» себя самостоятельно? Сложный вопрос. Невозможно узнать вкус шоколада, если не попробуешь. Так и с принятием – сложно объяснить, что это, если в опыте не было.

Принятие можно «попробовать на вкус» не только с родителями, но и с другими – долюбленными, которые умеют принимать. Сложность в том, что долюбленным с недолюбленными тяжело и непонятно, они вряд ли пересекутся. А если и пересекутся, то долюбленный быстро устанет. Недолюбленный проявляется через манипуляции, требования доказать любовь, истерики, контроль, сарказм, попытки стыдить. Это его способы получения любви и подтверждения своей значимости. Но долюбленный себя понимает и умеет говорить спокойно. Ему не понятно, зачем общаться через манипуляцию. А недолюбленному сложно разговаривать спокойно. Сложно сквозь травму говорить спокойно.

Научиться совладать с травмой недолюбленности поможет психолог. Грамотные психологи обладают специальными инструментами: безоценочным принятием, умением создать принимающую атмосферу и дать направленное внимание. Без советов, рекомендаций и желания «починить».

Примерные этапы работы с психологом:

1. Оценить степень недолюбленности.
2. Признать, что недолюбили, прожить всю гамму чувств по этому поводу: отгоревать, прожить обиду, возмущение, злость, ненависть. Принять и прожить тот факт, что детство не повернуть вспять.
3. Позволить себе чувствовать. В детстве это, скорее всего, пресекали или не придавали значения чувствам, любили только «отличником». Научиться принимать себя в разных чувствах и состояниях.
4. Осознать и принять свою «хорошесть» и право быть. Просто быть, не заслуживая любовь. Наслаждаться собой, принять свое тело, его возможности, познакомиться с собой заново.

5. Двигаться дальше, осознать и принять ответственность за свою жизнь. Признать, что теперь не чужая оценка влияет на восприятие вашей хорошеи, а только вы сами.

6. Проработать страхи и сопротивление в связи с новым пониманием.

7. Изучить свои психологические границы, научиться себя поддерживать.

8. Наметить план новой жизни, в которой вы сами для себя важны, значимы и ценны.

9. Начать воплощать.

Это очень упрощенная и обобщенная схема, на работу могут уйти месяцы и годы. Без участия психолога многие застревают на пункте два. Это болезненный момент: признать, что родительская любовь не получена. Кто-то, осознав свою недолюбленность, может прийти к мысли, что родители виноваты во всем. В этом месте есть риск перенести ответственность на «виноватых»; зацепиться за эту идею, лелеять ее, искать причины всех своих бед и жить, как раньше, ничего не меняя.

Вы имеете право на злость, ненависть. Имеете право не прощать. Очень важно пройти через это осознанно. Не просто провалиться в ненависть или чувство вины, а выплыть и принять новое решение о новой жизни. Конечно, себя безумно жалко, безумно жалко силы и время, которые вытянула ненависть. Но важно, чтобы вы управляли этой жалостью и ненавистью, а не они вами. Именно для этого нужен психолог: направить жалость и ненависть в нужное русло, при этом не только прожить их, но и принять осознанное решение менять ситуацию.

Источник: <https://gestaltclub.com/articles/obsaa-psihologia/11463-mozno-li-vospolnit-deficit-lubvi-nedopolucennoj-v-detstve>