

Емоционалното лишение в детството нарушава психичното развитие на личността

Ранното детство е периодът, в който се изгражда самооценката, доверието и начинът, по който се свързваме с другите и със света. Любовта, грижата и топлината която получаваме като деца са основен градивен елемент на емоционално-психологичното развитие.

В етапите на своето развитие детето има различни потребности, които развиват личността му. Ако по една или друга причина тези потребности не са били задоволени, това води до блокиране на пълноценното израстване, до създаване на ограничаващи вярвания и до трайни негативни последици в живота на вече порасналото дете.

Деца, чиито емоционални потребности не са били задоволени, сякаш застиват на съответната възраст, в която са се чувствали пренебрегвани, необичани, не достатъчно справящи се, неразбрани, незащитени, предадени. Човекът уж е възрастен – на 30, 40, дори на 50г., а се държи като дете в определени ситуации или дори като цяло в живота си. В някои случаи, когато потребностите са били системно и крайно неудовлетворени, такива хора може да получат трайно нарушение на личностната структура – личностно разстройство.

Емоционални нужди в ранните етапи на детското развитие:

През първата година от раждането, когато детето е най-безпомощно и уязвимо се изгражда сигурността и доверието, че нуждите му ще бъдат удовлетворени. Ако майката е студена, дистанцирана, ненадеждна, нейното поведение може да накара детето да се чувства изолирано, изоставено, необичано. Усещането е за нестабилност, лишение, самота.

Такова дете израства с ниска самооценка. Като възрастен то няма доверие в другите. Очаква да бъде отхвърлено и negliжирано. В интимните си отношения то често се съмнява в чувствата на партньорите си. Може да се чувства безпомощно и уязвимо.

Малко по-късно, между втората и третата година от живота, детето се учи да бъде независимо и да развива самоконтрол. Ако родителите възпрепятстват развитието по някакъв начин – например, ако те са нетърпеливи и правят нещата вместо детето с идеята, че ги правят по-добре, или точно обратното – очакват детето да прави нещата, които не е в състояние да направи само, тогава се заражда чувството на срам, вина и усещането, че не се справя. Това убеждение ще съпътства детето през целия му живот. Дори като възрастен, ще има усещането за неодобрение и провал. Ще се чувства като онова малко дете, чиито нужди от независимост са били пренебрегнати. В зряла възраст такива „големи деца“ нямат достатъчно фокус върху своите цели и решимост да поставят реалистични цели и да ги постигнат. В допълнение, постоянното чувство за срам и вина може да доведе до пасивност, импотентност или фригидност и избягващо поведение в различни области на живота.

В училищна възраст се формират ценностите и самооценката. Ако родителите се съмняват в способностите на детето си или го сравняват с неговите връстници, това може да го обезсърчи, да създаде чувство за малоценност, което на по-късен етап ще убие сигурността в способността му да функционира ефективно.

Детето с емоционални травми

Ние се раждаме цялостни – без емоционални рани и части от нас, които се опитваме да потискаме. Ние изначално сме устроени да даваме и получаваме любов без страх. Но, ако сме били емоционално пренебрегвани, научаваме, че дори да обичаме, няма да получим любов. И това става абсолютизирано и неопровержимо правило, подобно на инсталирана програма в нас. Това е моментът, в който започваме да изграждаме стени и защити около себе си, за да се защитим, търсейки неща извън нас (храна, алкохол, наркотици, хазарт, внимание, безразборен секс и т.н.), които ще компенсират любовта, която не сме получили. Една част от нас е емоционално ранена, а друга част се опитва да защити ранената част.

Това е като родител, чието дете е била ранено и той го заключва на безопасно място, защитено от света, докато той излезе навън да потърси нещо, което ще го излекува. Само че родителят никога не намира лек, а детето никога не излиза да играе отново навън.

И така, времето минава, тялото ни остарява и ние уж сме възрастни. Или поне това виждат другите хора.

Може да имаме семейство, успешна работа и да се развиваме в различни области, но сърцето ни все още се нуждае от тази любов, която не сме получили. Нещо повече – всичко, което сме постигнали може да са дължи на намерението ни да докажем, че сме достойни за тази любов, за да можем най-накрая да я получим. Създаваме сценарии и се поставяме в подобни ситуации като тази от детството ни, която все още не сме излекували. Търсим подобни хора като тези, които не са ни дали любов, с намерението да накараме тези нови хора да ни дадат любовта, която не сме получили, и да поправим миналото.

По какво да познаем емоционалното лишение:

Хората, преживели емоционално лишение в детството си проявяват следните слабости:

Те не успяват да развият уменията, необходими за формиране на здрави взаимоотношения с другите

Те изпитват затруднения да установят връзки и да имат доверие в другите

Те имат ниска самооценка

Те са уплашени да инициират здрави взаимоотношения с другите

Те искат винаги да контролират

Те се чувстват несигурни в себе си и в другите

Те са пасивни, нерешителни, отлагащи

Как да стана здрав възрастен?

За да станем наистина зрели, трябва да бъдем цялостни, да осъзнаем и приемем миналото си; да заобичаеме своето вътрешно дете и да излекуваме раните му с много любов, разбиране и приемане.

Родителят не трябва да заключва детето си, за да го защити от света, докато търси лек, а да му даде цялата си любов и подкрепа и да отвори вратите. За да може детето да се излекува, то трябва да играе отново навън, докато родителя не спира да го обича и подкрепя. Така двамата ще се излекуват и отново ще станат цялостни. Така детето ще порасне като зрял възрастен, способен да поеме отговорност за живота си; умеещ да дава и получава любов.