

НЕЛЮБОВЬ К СЕБЕ - КРИТИКУЮЩИЙ РОДИТЕЛЬ

Что может быть проще, чем спроецировать свои недостатки и слабости на другого человека, и видеть в нем свои пороки и грехи, а себя при этом считать праведником. Это избавляет от бесконечного самоедства и недовольства собой. Но повышает требовательность и критическое отношение к другим людям. Дело усложняется, если этим другим становится собственный ребенок, который виноват лишь в том, что у него не любящий себя и не принимающий себя родитель. Я часто наблюдаю, как взрослые дети амбивалентно описывают отношение к ним родителей: «Я знаю, что моя мама (мой папа) меня любит и заботится обо мне. Но почему-то она постоянно мной недовольна. Такое ощущение, что я все делаю не так, во всем виновата. Эти постоянные претензии меня убивают. Хотя при этом я знаю себе цену и знаю, на что я способна. Но маме сложно угодить, она все время чем-то недовольна». Знакомая многим ситуация. Откуда она берет свое начало? Как ее можно преодолеть?

Вы уже, конечно, догадались, что начало подобного отношения к себе у взрослого ребенка появляется из-за проекции его родителя своих негативных черт характера на него. И все эти чудесные высказывания: «У тебя руки не оттуда растут», «У тебя вечно бардак», «Да что ты понимаешь, что ты можешь вообще?!», «Да я тебе говорила, что ты не сможешь!». Критикуя своего ребенка, проявляя свое недовольство им, родитель зачастую критикует себя самого. А ребенок может быть здесь совсем не при чем. Он просто волею судеб всегда «под рукой» и потому на него можно изливать все недовольство собой.

Я заметила, что взрослый ребенок может быть очень трудолюбивым, способным добиваться больших успехов, быть мастером на все руки, стремится быть лучшим во всем, чтобы снискать любовь и одобрение критикующего родителя. Но все его старания могут быть аннулированы одной родительской фразой: «Ну, и чего ты добился своими способностями?» или «С твоей головой можно было давно академиком стать!». И все! Руки опускаются, голова не работает, вдохновение пропадает и нет уже больше желания двигаться дальше, достигать, совершать, творить. Хочется просто «сгинуть с лица земли»! Что следует делать в такой непростой ситуации?

Во-первых, очень важно понять, что тотально критикующий и недовольный Вами родитель на самом деле недоволен самим собой и критикует себя, а проецирует все на Вас.

Во-вторых, нужно отграничить себя и свою самооценку от критики родителя. Например, фраза «я ни на что не способен» - это чья фраза? Вы действительно так о себе думаете, или эта фраза прилетела к Вам извне? И если это не Ваша фраза, то, как Вы к себе относитесь? Что Вы о себе думаете? И имеете ли Вы право так о себе думать? В-третьих, когда Вы четко определили границы своей самооценки и отделили критику родителя, то представьте родительскую критику в виде какого-то (скорее всего, неприятного) образа и верните критику в виде образа родителю со словами: «Мама, спасибо тебе за критику. Она мне больше не нужна. Я не буду больше полагаться на твои критические замечания в мой адрес. Я отдаю их тебе обратно. Ты можешь оставить их себе или отдать своему критикующему родителю. Я взрослая и сама могу адекватно оценивать себя и свои поступки. Я имею право учиться на своих ошибках, поэтому могу их совершать. Я имею право делать то, что считаю нужным и полезным для меня, даже если это не нравится тебе. Я отказываюсь от твоей критики и при этом я люблю тебя и чувствую твою любовь и заботу».

После этого чаще всего возникает чувство некоторой отдаленности от родителя и ощущение свободы или расслабления. Если возникает тревога или беспокойство, то велика вероятность, что Вы пока не готовы взять на себя ответственность за свою жизнь, и все еще хотите жить по родительским меркам. Так, действительно, спокойнее и надежнее. Но при этом, отказываясь от критики родителя, нужно понимать, что некоторые критические замечания могут быть на пользу, и к ним нужно прислушиваться.

