

Matka niedostępna emocjonalnie.

Co to jest niedostępność emocjonalna?

Niedostępność emocjonalna jest stanem, trudnym zarówno dla jednostki, która z nim się zmagają, jak i osób z jej otoczenia. Jest to brak zdolności do wyrażania emocji, a także trudność w nawiązywaniu i utrzymywaniu głębokich, emocjonalnych więzi z innymi. Osoby emocjonalnie niedostępne mogą wykazywać się cechami, które sprawiają, że otoczeniu trudno jest budować z nimi silne relacje. Jest to stan, który nie dotyczy tylko związków romantycznych, ale obejmuje też relacje z innymi ludźmi, z przyjaciółmi czy rodziną.

Matka?

Pod słowem matka, kryje się osoba która od poczęcia jest pierwszym dorosłym opiekunem dziecka. Jest cierpliwa i życzliwa, a także całkowicie oddana macierzyństwu, uważna na potrzeby dziecka. Jest zadowolona z opieki nad nim, emocjonalnie zaangażowana. Kocha swoje dziecko.

Komunikaty dobrej matki do dziecka

Dobra matka cieszy się że ma dziecko, obdarza je miłością, zarówno werbalną jak i niewerbalną. Słowami mówi „kocham Cię”, „jesteś dla mnie najważniejszy, wyjątkowy, it,”. Za słowami idzie przekaz niewerbalny delikatny dotyk, czuły ton głosu, spojrzenie pełne miłości i akceptacji, gesty, mowa ciała, która mówi jestem tu dla ciebie, cieszę się że mogę być z Tobą.

Za wszelką cenę chce zrozumieć przekazy dziecka, z czasem widzi co dziecko lubi, co je interesuje, wie jak je wspierać. Daje dziecku odczuć, że jest dla niej kimś wyjątkowym, akceptuje je takim jakim jest i podziwia wszystko co robi. Potrzeby dziecka są dla niej ważne. Dziecko zawsze może się zwrócić do niej o pomoc i zawsze ją otrzymuje. Co w konsekwencji daje dziecku poczucie bezpieczeństwa, uczy swobodnego wyrażania się oraz swoich potrzeb, wspiera w procesach uczenia się i poznawania świata.

Bycie przy dziecku, wspieranie, towarzyszenie, wspólne odczuwanie emocji buduje więź pomiędzy dzieckiem i matką

Komunikaty matki niedostępnej emocjonalnie do dziecka.

Dziecko w sposób naturalny ufa matce, kocha ją, jest dla niego ostoją, bezpieczeństwem, niedostępna matka nie widzi tych przekazów, nie czuje ich. Niedostępna matka okazuje dziecku niechęć, przez co odrzuca je. Nie chce nauczyć się komunikatów które przekazuje jej dziecko, przez co daje to dziecku poczucie niepewności co do własnej wartości. Swoim zachowaniem daje odczuć dziecku że jest nie takie jak powinno być. Pozbawia wiary dziecko w to że powinno być kochane takim jakie jest. Nie szanuje potrzeb dziecka, uczy tym że potrzeby dziecka są nie ważne. Nie daje miłości, dziecko może z czasem dojść do wniosku iż nie zasługuje na miłość.

Odrzuca potrzeby dziecka, lekceważy je, dziecko może to doczuwać jako powód do wstydu lub uznać że jest ciężarem, co za tym idzie że nie powinien ich wyrażać. Zostawia dziecko bez opieki, daje to dziecku poczucie osamotnienia, dziecko wie że może liczyć tylko na siebie. Nie daje dziecku poczucia bezpieczeństwa, dziecko czuje się przytłoczone, zakłada że świat jest niebezpieczny. Odrzuca dziecko w relacji, dziecko nie może się przy matce odprężyć, zanika więź. Dziecko w relacji z matką zachowuje nieustannie czujność, ciągle stara się ją zadowolić. Matka jest niezadowolona że ma dziecko, dziecko kurczy się w sobie, gaśnie jego radość życia.

Dlaczego matka może być emocjonalnie niedostępna.

Bycie niedostępnym emocjonalnie nie zawsze jest wyborem, na taki stan ma wpływ wiele czynników zarówno zewnętrznych jak wewnętrznych. Matką niedostępno emocjonalnie możemy się stać z różnych powodów. I tak jak poniżej, osoba – matka:

- Nie potrafi wyjść z żałoby;
- Choruje psychicznie lub na depresję;
- Doszło do rozstania z dzieckiem (wojna, katastrofa naturalna, klęska gospodarcza, więzienie);
- Ma narcystyczną naturę;
- Nie odnajduje się w roli matki i unika kontaktu z dzieckiem;
- Pochłania ją opieką nad kimś innym (chorym partnerem, małżonkiem).
- Uzależniła się od alkoholu, narkotyków.
- Pracuje na kilka etatów, jest jedynym dorosłym utrzymującym rodzinę;
- Robi karierę i to pochłania całą jej energię;
- Oddaje się romansom;
- Została matką ja była sama dzieckiem;
- Choruje;
- Nie chciała nigdy dziecka, prze przypadek zaszła w ciążę;
- Nie ma bliskich relacji ze swoją matką, więc nie wie, jak być zaangażowanym rodzicem;
- Całą energię zużywa na obronę przed despotycznym partnerem;
- Odcięła się od emocji, aby chronić się przed nieprzepracowanym bólem, którego zaznała w dzieciństwie.

Skutki emocjonalnego zaniedbania w dzieciństwie.

Zaniedbanie emocjonalne polega na niedostarczeniu dziecku tego, co jest mu niezbędne do prawidłowego rozwoju emocjonalnego i wykształcenia zdrowego poczucia własnej tożsamości. Zaniedbanie emocjonalne dziecka odbija się na jego całym życiu. Jakże może to mieć skutki w dorosłości? Na pewno osoby mają osłabione poczucie własnej wartości czują się niedoceniane, niedostrzegane. Mają osłabioną własną ocenę, nie potrafią same na sobie polegać, nie wiedzą że mogą, albo w skrajnych przypadkach nie potrafią nikomu zaufać i polegają tylko na sobie, nie widzą że są ważne dla innych. Nie potrafią odczuwać potrzeb, uważają że nie zasługują na odczuwanie potrzeb, wypierają potrzeby. Mają ogromne deficyty emocjonalne, mogą kompulsywnie dążyć do związków, pragnąc miłości od kogoś lub jej unikać bojąc się odrzucenia i ponownego zranienia. Bycie niechcianym/odrzuconym może być przykrywką do chronicznej samotności, osoby mogą przynależać do różnych grup ale pomimo tego będą czuły się outsiderami. W domach w których był zakaz okazywania

emocji, dorosły nie potrafi ich okazywać ani ich nie widzi u innych. Nie dostając uwagi matczynej dorosły może ciągle odczuwać niedobory, nigdy nie będzie miał wystarczająco dużo pieniędzy, dostatecznie dużo miłości, dostatecznie dużo radości itd. Deficyt matki może stanowić odmianę zespołu zaburzenia rozwoju, które identyfikuje się w sierocińcach. Osoba może zachorować na depresję, prezentować zachowania dążące do uzależnień, może odczuwać niemoc, bezsilność, brak sprawczości czy kontroli, zachowania autodestrukcyjne, krytycyzm wobec siebie, odczuwać wyobcowanie we własnym ciele. Dodatkowo może prezentować zachowania unikowe, brak zaufania, może wypierać to co ją spotkało w dzieciństwie, może mieć traumę dysocjacyjną czyli nie do końca jest tu i teraz.

Droga do uzdrowienia.

Najważniejsza informacja, to jest tak, że można leczyć rany po niedostępnej matce. Drogą do uzdrowienia/wyjścia z tego stanu, jest zauważenie w sobie problemu. Podstawą jest skonfrontowanie się z dwoma emocjami, są to złość i żal. Każdy indywidualnie musi znaleźć drogę wyjścia, poniżej znajdują się alternatywy z jakich można skorzystać w drodze do uleczenia, do lepszego, pełnego emocji, zdrowego życia.

- Można zagłębić się w literaturę która da odpowiedzi i narzędzia do pracy, do tego tematu polecamy: książkę „ Matka niedostępna emocjonalnie. Jak rozpoznać i wyleczyć niewidzialne skutki zaniedbania w dzieciństwie.” Jasmin Lee Corin, „ Dorosłe dzieci niedojrzałych emocjonalnie rodziców.” Lindsay C. Bibson, „Skuteczna terapia IFS. System wewnętrznej rodziny uzdrawiający relacje, depresje, traumy i uzależnienia.” Richard C. Schwartz, „Porozumienie bez przemocy w związkach” Liv Larson, „Wdzięczność najtańszy bilet do szczęścia” Live Larson;
- Można pójść na terapię indywidualną lub grupową;
- Dołączyć do grup wsparcia, poczuć siłę procesu grupowego;
- Prowadzić dziennik, który będzie pełnił funkcję powiernika, lustra, przewodnika;
- Można ćwiczyć medytację;
- Podjąć pracę nas wewnętrznym dzieckiem to coś, co można robić samemu, w ramach warsztatów lub podczas sesji terapeutycznych.

Podsumowanie.

Trzeba pamiętać że dla dziecka najważniejsze jest poczucie bycia kochanym. Rodzic który da dziecku bezpieczeństwo, ochronę, przewodnictwo, zachętę do rozwoju, ale jeśli nie zrobi tego z miłością, nie będzie miało to wartości. Jeśli natomiast kocha mocno dziecko i mu to okazuje, ale kiepsko sobie radzi z innymi życiowymi zadaniami, to zostaną mu one potem przez dorosłe już dziecko wybaczone.

Bibliografia

1. Katarzyna Miller <https://www.youtube.com/watch?v=oHxNy2zmR1k>
2. <https://zwierciadlo.pl/psychologia/422306,1,dzieci-matek-niedostepnych-emocjonalnie.read>

3. <https://synergia-centrum.pl/niedostepnosc-emocjonalna-jak-zyc-z-taka-osoba-jak-pomoc-jej-otworzyc-sie/>
4. Jasmin Lee Cori „Matka niedostępna emocjonalnie – jak rozpoznać i wyleczyć niewidzialne skutki zaniedbania w dzieciństwie”,

Autorki: Edyta Wierzchucka, Mirosława Smoczyk, Aleksandra Bouamrane - Pakulniewicz