

Ревнощі, заздрощі, гнів, смуток і невпевненість здатні спаплюжити позитивні взаємини, що ми колись мали з людьми, яких любимо найбільше. Ось чому необхідно вміти розпізнавати червоні та зелені прапорці в дружньому й сімейному спілкуванні. Знання того, як дружні стосунки з плином часу можуть змінюватися на гірше, надзвичайно важливе, оскільки дає змогу знайти способи врятувати вашу дружбу, а якщо потрібно, то й відпустити її. Водночас розуміння того, як родинні зв'язки впливають на ваш розвиток і як у подальшому житті ви формуєте стосунки відповідно до результатів цього впливу, може допомогти виявити джерела проблем у вашій нинішній поведінці.

Наступні шість розділів будуть присвячені червоним та зеленим прапорцям у сімейних і дружніх стосунках. Подана інформація допоможе вам розкрити тонкощі підтримання здорових та стійких зв'язків. Усі людські стосунки складні, і що триваліші певні взаємини, то більше нам потрібно вчитися, як справлятися з повсякденними драмами.

## Червоний прапорець 1 «Припиніть утручатися в моє життя»

### Коли у ваше життя надалі втручаються батьки

Люди не повинні народжувати дітей, якщо не бажають усе життя наполегливо працювати над їхніми розвитком та вихованням.

Платон

### Коли батьки надалі встромляють носа у ваше життя

Мати ласкавих і турботливих батьків — це благословення. Таких батьків, які присвячують своє життя вашим вихованню й освіті та дбають про те, щоб у вас було все необхідне для досягнення успіху: життєві навички, психічна стійкість, автономність та здатність до самовизначення. Якість піклування, яке ви отримували від матері й батька, значною мірою відбивається на тому, хто ви сьогодні. Зв'язок між вами й вашими батьками глибший,

ніж будь-яка дружба. Часто кажуть, що «кров густіша за воду», і це справедливо навіть для тих, у кого не найкращі стосунки з рідними. Зв'язок між батьками та дітьми священний, і жертви ваших батьків, природно, стають вашим боргом. Однак іноді батькам нелегко відпустити донечку чи синочка. Кожен із них пройшов через власну травму й колись був маленьким хлопчиком / маленькою дівчинкою своїх батьків.

Діти виростають і стають дорослими, і настає час, коли молоді особистості вже мають дбати про себе самостійно та жити власним життям. Але для деяких батьків думка про те, щоб відпустити свою дитину, є гіркою пігулкою, яку важко проковтнути. З одного боку, це означає: «Я втрачу свою ідентичність або авторитет як батько/мати», а з іншого — «Я боюся, що з дитиною щось трапиться або я втрачу контроль». Це нормально, якщо батьки відчують страх, горе або смуток, коли приходить усвідомлення того, що діти дорослішають і хочуть будувати власне життя. Однак неспроможність батьків відпускати може зашкодити життєвому розвитку нащадка, а в деяких випадках стає настільки нав'язливою, що молода людина більше не хоче бачитися з рідними. Люди, чиї батьки занадто втручаються в їхнє життя, також можуть почуватися настільки зобов'язаними, що не наважуються їх відпустити. Особливо важко, якщо батьки грають із вашими почуттями, щоб тримати вас під контролем, коли вам, закономірно, непросто встановити межі.

Варто навчитися розуміти, коли участь батьків у вашому житті здорова, а коли ні. Це важливо для ваших особистісного розвитку, психічного добробуту й здатності формувати стосунки з іншими людьми. Розуміння того, як установлювати особисті межі, не менш істотне, але з огляду на культурні особливості іноді цей аспект може бути дуже непростим. Уміння розпізнавати червоні та зелені прапорці у своїх стосунках із батьками або опікунами допоможе побудувати здоровіші стосунки з ними. Це надасть

вам простір для того, щоб стати тією людиною, якою ви хочете бути. Продовжуйте та розширюйте здорову поведінку, що передається з покоління в покоління, і прагніть бути тим/тою, хто зможе зупинити міжпоколіннєву травму.

## Психологія допитливості

Є різні причини, з яких люди бувають надмірно допитливими або надто втручаються у ваше особисте життя. Деякі батьки справді цікавляться всім, що робить дитина, захоплюються її досягненнями та людьми, з якими вона проводить час, і хочуть знати, що син/дочка в безпеці й почувається добре. Немає нічого незвичайного в тому, що багато матерів і батьків прагнуть регулярно спілкуватися зі своїми дітьми; і навпаки, багато людей люблять спілкуватися зі своїми батьками щодня, хай навіть недовго. Достатньо короткого дзвінка або простого текстового повідомлення на кшталт: «Як справи? Гарного дня. Люблю тебе, мамо!» Однак бувають випадки, коли щоденні телефонні дзвінки або постійне бажання знати, що ти робиш або з ким ти, здаються безглуздими чи навіть нав'язливими. Деяким батькам важко відпустити. Вони, як і раніше, намагаються брати участь у вашому житті — через страх утратити вас або через потребу вас контролювати, нехтуючи вашими власними потребами й добробутом.

Культура та родинні зв'язки теж можуть відігравати велику роль у тому, наскільки активно батьки залучені у ваше життя. Особливо коли соціальний тиск вимагає від вас відповідності культурним нормам щодо того, як поводитися, з ким одружуватися, як продовжувати стосунки з батьками після того, як ви подорослішали (або як самим бути хорошими батьками). Перерізати невидиму пуповину нелегко, але якщо її не перерізати, це може мати серйозні наслідки як для батьків, так і для дитини. Дослідження показують, що людям, чиє життя в дитинстві

надмірно контролювали батьки, в дорослому віці нерідко влас- тиві проблеми із самооцінкою, відсутність особистих кордонів, вищий ризик розвитку тривожності й депресії; їм важче при- стосуватися до життя, і в них частіше виникають труднощі в сто- сунках з оточенням.

## Нарцисичний піклувальник

Нарцисичність (самозакоханість) батьків може бути дуже склад- ним випробуванням для дитини, навіть коли вона вже повністю подорослішала. Нарцисичні батьки, зациклені на собі, часто сприй- мають свою дитину як продовження себе. Можливо, вони нама- гаються жити вікарно (опосередковано) через своїх дітей. Усе, що робить дитина, ніби є віддзеркаленням їх самих, і тому для сто- сунків характерні встановлення високих стандартів та надмірна критика. Батьки, які надто контролюють своїх дітей, вимагають від них високих академічних досягнень, а також можуть диктува- ти дитині, як вона має поводитися й навіть як повинна одягатися. У деяких випадках використовують гроші як важіль, щоб у по- дальшому житті утримувати дитину поруч.

Діти нарцисичних батьків часто стають надмірно самокритич- ними, перфекціоністами та завжди відчують, що їм чогось не вистає. Навіть коли дитина покинула батьківський дім, нар- цисичні мама чи тато можуть і надалі контролювати її життя — тоді дитина завжди відчуває над головою невидиму руку, що контро- лює її поведінку й не дає їй бути такою, як вона хоче. Це особливо актуально, якщо ваша самооцінка зазнала негативного впливу че- рез те, що задля утримання вашої уваги батьки підкоряли вас за допомогою маніпулятивних тактик і ви регулярно зазнавали при- ниження або вірили в те, що батьківська любов до вас була умов- ною. Що повніше батьки змусять своїх дорослих синів і дочок почуватися негідними дітьми, то більша ймовірність того, що їм

удасться тримати дітей під контролем. Я виявив, що чимало мо- їх клієнтів із проблемами особистісного розвитку, яких вихову- вали надмірно критичні або самозакохані батьки, періодично (і несвідомо) проєктують таку поведінку на своїх романтичних партнерів або навіть на власних дітей.

## ЧИ ЗНАЛИ ВИ?

### Коли батьки емоційно шантажують вас

Вибудувати кордони в особистих стосунках нелегко, тим паче з батьками. Деяким людям це вдається краще. Харак- тер, виховання та психічний стан людини можуть заважа- ти їй говорити «ні». Якщо ви цінуєте потреби інших біль- ше за власні, може виникнути звичка догоджати людям. Це породжує у вас схильність задовольняти потреби бать- ків більше, ніж зазвичай очікується. Однак постійне відсу- вання власних потреб на другий план заради інших людей із часом позначиться на вас. Як не морально, то фізично. Якщо ви не казатимете «ні» й не встановите межі, це вреш- ті-решт зробить ваше тіло, що може завдати вам непоправ- ної шкоди. Слід з'ясувати, чому вам важко сказати «ні» батькам. Це важливий перший крок до усвідомлення того, що заважає вам побудувати кордони й відновити контроль над іншими сферами свого життя.

Однією з головних причин, з яких протистояти непохит- ним батьківським вимогам нелегко, є емоційний контроль. Деякі батьки можуть провокувати або емоційно шантажу- вати дитину, кажучи щось на кшталт: «Ти зобов'язаний/на мені повітрям, яким дихаєш», або «Я пожертвував/ла своїм життям заради тебе — ти повинен/на робити те, що я тобі кажу», або «Без мене ти ніхто». Такі слова можуть боляче вражати самооцінку. Але якщо це говориться (неодноразово)

з метою маніпулювання вами, ви повинні розуміти, що це червоний прапорець і що ліпше не реагувати на висловлювання такого стибу. Краще зосередьтеся на тому, чому ці слова тримають вас у пастці. Спробуйте визначити альтернативні переконання та власні відповіді на такі твердження. З часом це поверне вам контроль над ситуацією і зробить вас менш вразливими до таких емоційних маніпуляцій.

## Вчимося дбати про власні потреби

Навчитися піклуватися про власні потреби дуже важливо для будь-яких стосунків. Однак зробити це не завжди легко. Коли батьки надмірно вимогливі або надто втручаються у ваше життя, слід поступово створювати простір між собою й ними. Прив'язаність до батьків часто буває сильнішою, ніж прив'язаність у романтичних взаєминах, і надмірна участь батьків у вашому житті може зашкодити вашим любовним стосункам. Романтичний партнер може усвідомити, що конкурує з ними за вашу увагу, і врешті-решт вирішити піти, якщо це стане надто відчутно. Іноді батьки (або інші родичі) створюють таку ситуацію навмисно — через страх утратити вас або через неприязнь до вашого партнера. Навіть якщо вам за сорок, ви одружені й маєте дітей, батьки все одно можуть надмірно втручатися та диктувати вам правила життя. Така нав'язливість не має вікових обмежень.

Дистанціювання — це дієвий спосіб упоратися з батьками, що надмірно втручаються в долю дитини, особливо коли ваш вибір партнера не відповідає очікуванням родини чи культурним цінностям спільноти. Багато геїв/бісексуалів, транссексуалів і людей, що ідентифікують себе як небінарні, виховуються в середовищі, де вираження їхньої ідентичності або сексуальності не сприймають або навіть вважають незаконним. Нерідко такі

люди вирішують переїхати з батьківського дому, щоб дослідити свою ідентичність і розвинути почуття власної гідності в середовищі, де вони почуватимуться безпечно та відчуватимуть свою належність до суспільства. Батьківські допитливість та надмірна зацікавленість можуть придушити саморозвиток і ви- яви прив'язаності тих, хто не почуватиметься в безпеці, щоб повноцінно виражати себе вдома.

Якщо ви відчуваєте, що батьки надто втручаються у ваше життя, і хочете почати встановлювати певні межі в стосунках із ними, то ось кілька фраз, які ви можете використати в діалозі, щоб створити певну дистанцію.

- «Я розумію, що ви бажаєте знати, що відбувається в моєму житті, але я був/ла би вдячний/на, якби ви дали мені трохи простору, щоб я міг/могла розвиватися самостійно».
- «Я знаю, що ти мене дуже любиш. І розумію твоє занепокоєння щодо мого партнера, але, будь ласка, залиш мені право робити в житті власний вибір, а також власні помилки».
- «Ти можеш звернутися до мене й сказати, що тобі не подобається в моєму виборі партнера, однак не переходь межі та не звертайся безпосередньо до мого партнера, щоб висловити своє незадоволення».
- «Мамо, я знаю: ти відчуваєш, що отримуєш менше уваги від мене тепер, коли в мене є дівчина, проте я не можу дозволити тобі втручатися в мої стосунки через твою власну невпевненість».
- «Я з радістю розповім тобі про свої справи, але припини настирливо розпитувати про моє особисте життя або про те, коли я збираюсь одружитися. Будь ласка, поважай мій особистий простір».

Починаючи дистанціюватися від батьків, ви, цілком природно, зіткнетеся з опором. Можливо, вони навіть серйозно образяться й скажуть жакливі речі, щоб змусити вас почуватися погано