

# Якщо ви мали «ТОКСИЧНИХ» батьків...



Не звинувачуйте себе за травматичний досвід, який позначився на вашому теперішньому житті.

Не звинувачуйте себе і батьків, якщо у дорослому віці вам так і не вдалося налагодити близькі стосунки. Спробуйте знайти формат спілкування, який буде комфортним і для вас, і для батьків. Він точно є.

Не чекайте, що одного дня батьки зміняться. Змінійтеся самі.

Не звинувачуйте себе, якщо вам важко пробачити певні вчинки або ж прийняти погляди батьків на життя. Ви маєте свої.

Поділіться своїм травматичним досвідом зі спеціалістом ❤️

Ви доросла й самостійна людина. Вибір, як жити і чи бути щасливим, більше не залежить від батьків.

Особистість людини, її самооцінка, світогляд формуються з дитинства. Неабияку роль у цьому відіграють стосунки з батьками чи опікунами, які є авторитетом, джерелом любові та безпеки (або ж принаймні мають бути).

На жаль, так є не завжди, і через роки ми можемо почути спогади знайомих про нездорові або ж «токсичні» стосунки.

Токсичними називають стосунки, що «отруюють» — завдають болю на емоційному чи фізичному рівні, а також формують страхи та комплекси, які можуть позначатися навіть на житті вже дорослої людини.

Тотальний контроль, надмірна критика, ігнорування кордонів, приниження, засудження прояву емоцій, звинувачення у бідах родини — приклади «токсичності», яка не завжди проривається назовні свідомо. Часто позиція «ще скажеш мені "дякую"» є наслідком схожого травматичного досвіду у батьків.

Дитині важко проаналізувати таку проблему, до того ж вона повністю залежить від батьків — доросла ж людина може приймати рішення самостійно. Якщо ви мали такий досвід і відчуваєте його наслідки, розкажіть про це спеціалісту. Він допоможе пропрацювати образу чи почуття провини, підкаже, як оминати стежку «токсичних» стосунків із партнером та власними дітьми