



Kada emocionalne potrebe djeteta nisu ispunjene kako treba, tada ono razvija svoju osobnost na specifičan način. Nedostatak roditeljske ljubavi dijete zapravo prati tijekom cijelog života i oblikuje njegov život, način kako se veže za ljude i kako doživljava samog sebe.

Deset osobina ljudi kojima je kroz djetinjstvo nedostajalo roditeljske ljubavi i brizi:

### **1. Nesigurnost u vezivanju s drugima**

Stabilni roditelji puni ljubavi podižu dijete u osjećaju razumijevanja i podrške. Oni dijete uče da su odnosi stabilni i brižni, da je svijet mjesto prilika koje treba istražiti, da se ljudi brinu jedni o drugima. Roditelji 'helikopteri' zapravo uništavaju svojoj djeci život. Emocionalno nepouzdana roditelji odašilju sliku da su odnosi nesigurni i da ništa u životu nije zajamčeno. Djeca uz takve roditelje postaju anksiozne osobe gladne ljubavi i povezanosti. Djeca roditelja koji su suzdržani ili ratoborni grade oko sebe svojevrsan oklop i izrastaju u ljude koji pokušavaju biti samostalni što je više moguće i izbjegavaju privrženost. S jedne strane su željni intimnosti, a s druge se toga boje - jer strahuju da će biti odbijeni i povrijeđeni. To negativno utječe na sve oblike odnosa kroz život, od ljubavnih do prijateljskih, prenosi Conscious.

### **2. Nerazvijena emocionalna inteligencija**

Dijete uči što osjeća kroz interakciju s roditeljima, kroz njihove geste, riječi... Uči kako se smiriti kada je pod stresom ili kada mu je neugodno. Roditelji uče dijete kako artikulirati osjećaje, kako ih imenovati, kako upravljati njima, kako se nositi sa strahovima i negativnim emocijama.

Odrastanje u nezdravom, nesigurnom okruženju rezultira time da dijete ne zna regulirati svoje emocije kako treba - ili je preplavljeno njima ili su sagradili zid oko sebe. Oba stila su odraz nesigurnosti i stoje na putu definiranja osjećaja i formiranja emocionalne inteligencije. Mnogi stručnjaci smatraju kako je emocionalna inteligencija puno važnija od kvocijenta inteligencije ili stručnosti u nekom području. Oni koji imaju ovaj dar sposobni su na inteligentan način upravljati svojim životom. Na primjer, prema sitnim reakcijama drugih ljudi mogu predvidjeti što će se dogoditi ili djelovati vrlo suptilno na nekoga da bi ga usmjerili putem kojim žele da cijela priča ide.

### **3. Poremećen osjećaj samoga sebe**

Dijete od samog rođenja, kada počinje razaznavati oblike oko sebe, prepoznaje lica svojih roditelja, preciznije - izraze njihovih lica. Nježan izraz djetetu govori da je prihvaćeno, ono kao da kaže: "Ti si ti i volim te takvog kakav jesi". Lica roditelja na kojima se vidi nedostatak ljubavi i brige zapravo djetetu poručuju da ima neke nedostatke. Izbjegavanje, ignoriranje i zanemarivanje djeteta rezultira time da se ono osjeća manje vrijednim. Roditelji koji stalno kritiziraju dijete u njemu stvaraju osjećaj da nikada neće biti dovoljno dobro. Sve to se kasnije reflektira na odrasli život i nastanak iskrivljene slike o sebi, svojim vrijednostima i sposobnostima.

### **4. Nedostatak povjerenja**

Da biste se mogli pouzdati u druge ljude, morate vjerovati kako je svijet u osnovi sigurno mjesto i ljudi u njemu su uglavnom dobronamjerni, iako nesavršeni. Uz emocionalno nepouzdanu roditelje, ili one koji previše kritiziraju, previše su ratoborni, djeca dobivaju sliku o međuljudskim odnosima kao nečemu nestabilnom i opasnom. Ljude oko sebe tijekom odrastanja doživljavaju nepouzdanima i ne mogu im vjerovati, posebno u bliskim kontaktima poput romantične veze ili prijateljstva.

### **5. Problemi s ograničenjima**

Roditelji koji prema svojem djetetu imaju zdrav odnos pun razumijevanja i ljubavi, podučavaju ga svojim primjerom da je normalno imati osobni prostor u bliskim vezama. Na primjer, oni ne ulaze bez poštovanja u djetetov prostor niti ga, recimo, prisiljavaju na interakciju kada nije raspoloženo za to. Djeca nametljivih ili nepouzdatih roditelja počinju se ponašati površno kako im neovisnost nikada ne bi bila ugrožena. Ona ne razumiju važnost osobnog prostora i koliko je to zapravo zdravo i neophodno za svakog čovjeka, a to kasnije u životu vodi problemima u odnosu s drugim ljudima. Ne mogu shvatiti da je osobni prostor nešto što je svakome ponekad potrebno, već to doživljavaju kao odbijanje. Misle da je interakcija pokazivanje ljubavi, a kada interakcije nema, da to znači da nema ni ljubavi, što naravno nije točno.

### **6. Biranje toksičnih partnera i prijatelja**

Svi ljudi podsvjesno tragaju za onime što im je poznato. Recimo, ako je netko imao brižne roditelje, tragaće za takvim partnerima ili prijateljima - i obrnuto. Ljudi koji su odrasli u nezdravom okruženju podsvjesno će izabirati partnere i prijatelje koji stvaraju takvu atmosferu, koji su zapravo toksični za njih i trebali bi ih izbjegavati. Kada čovjek shvati na koje načine je bio povrijeđen kao dijete, neće izaći iz obrasca vezivanja za pogrešne ljude. Ali, kada jednom toga postane svjestan, tada je put prema zdravim odnosima na vidiku.

### **7. Strah od neuspjeha je dominantan**

Ljudi koji su odrasli s roditeljima nezdravih odnosa, kasnije mogu doživljavati uspjeh ili neuspjeh kao definiciju toga koliko vrijede. To može snažno utjecati na njihovo samopouzdanje, pa se javlja snažan strah od neuspjeha ili odbijanja. Oni znaju biti visoko motivirani prema tome da izbjegnju neuspjeh pod svaku cijenu, često i na vlastitu štetu.

### **8. Osjećaj izoliranosti**

Dijete okruženo roditeljima koji mu ne pružaju adekvatnu ljubav i pažnju može misliti kako se to događa samo njemu dok je u drugim obiteljima sve savršeno - roditelji su brižni i prepuni ljubavi.

Odrastanje u takvoj atmosferi stvara čovjeka koji se kasnije kroz život osjeća izolirano i uplašeno. Velika je vjerojatnost da djeca iz obitelji s poremećenim odnosima sama sebe

izoliraju od ostalih zbog dubokog osjećaja srama. Moguće je da će sve što ih muči držati za sebe. S druge strane, željet će više od svega pripadati nekoj grupi, osjećati povezanost s nekime.

### 9. Ekstremna osjetljivost

Strah od odbijanja često dominira unutarnjim svijetom djece koja nisu osjetila ljubav i brižnost svojih roditelja. Ona će u sebi gajiti nametnuti im osjećaj bezvrijednosti i toga da nisu zavrijedila biti voljena. Loši roditelji znaju djeci govoriti da su previše osjetljiva kad burno reagiraju na njihovo verbalno zlostavljanje.

### 10. Konfliktnost

Neprekidna potreba za ljubavlju i podrškom, a nemogućnost dolaska do toga, u djetetu izaziva neku vrstu ljutnje zbog čega može doći do problematičnog ponašanja. Nezdravi odnosi s roditeljima u djeci, a kasnije i kod odraslih ljudi, rezultiraju zbunjenošću, nesigurnošću i mnogim unutarnjim previranjima.

[24sata.hr](http://24sata.hr)

### VEZANI SADRŽAJI

{loadposition related}