

The background features a light purple-to-blue gradient. Scattered across the surface are numerous realistic water droplets of various sizes, some with highlights and shadows. In the center, there is a faint, large, light-colored circular graphic that resembles a stylized sun or a lens flare.

TOKSYCZNI RODZICE – 7 TYPÓW NEGATYWNEGO RODZICIELSTWA

- o Rodzina, ach rodzina... Czasem niesamowita siła, a czasem ciężki kamień, który ciągnie nas w dół.

Przekonanie, że mamy za sobą wsparcie najbliższych uskrzydla i pomaga osiągać sukcesy. Ból i cierpienie wynikające z braku tego wsparcia, ciągłe „przepychanki” z najbliższymi powodują, że trudno się skupić na osobistych celach i wyzwaniach.

Nie zawsze mamy tyle szczęścia, by najbliżsi nas wspierali. Toksyczni rodzice, to bagaż na całe życie.

1. RODZICE „MODLISZKI”

Potrzebują, żebyś była stale obok, na każde zawołanie. Wiążą cię ze sobą za pomocą poczucia winy i wymagają ciągłego okazywania wdzięczności za to, że cię wychowali. Potrzebują nieustannej uwagi z twojej strony i podporządkowywania twoich planów pod ich aktualne potrzeby.

Najczęstsze słowa jakie padają z ust rodziców toksycznych: *„Tyle dla Ciebie poświęciłem/łam, a ty...”, „Jesteś niewdzięczny”, „Rodzoną matkę traktujesz jak śmiecia”, „Jeśli mnie opuścisz, zachoruję i umrę”, „Wolisz wyjść z nią, niż zostać tu ze mną?!”.*

2. RODZICE „UCZUCIOWI”

To ich uczucia i emocje są zawsze najważniejsze.

Przy normalnych relacjach uczucia obu stron traktowane są na równi.

W relacjach toksycznych, emocje jednej ze stron przedstawiane są zawsze jako jedyne istotne i dominują w każdej sytuacji. Z reguły dlatego, że wyraża się je bardzo głośno i w agresywny sposób.

Twoje uczucia są spychane na bok, tłumi się je tak długo, aż ty sama zaczniesz to robić, aż staniesz się skryta i nieufna.

3. RODZICE „PROBLEMOWI”

Tacy, którzy bez przerwy ładują się w różne problemy (na przykład zaciągają długi) i czynią cię odpowiedzialną za poszukiwanie rozwiązań i naprawianie tego, co zepsuli. Albo tacy, którzy (nie)walczą z jakimś uzależnieniem i współuzależniają cię. Jak? Pamiętaj zdanie: *„To nasz mały, rodzinny sekret. Babci możesz powiedzieć, że tatę boli głowa”*. ?Wszelkie konsekwencje uzależnienia ponosisz również ty: wstyd, samotność, niepewność jutra, chaotyczne dzieciństwo, brak stabilizacji materialnej. No i odwrócenie ról: w tej sytuacji to ty przejmujesz rolę rodzica – opiekuna. Tak, to toksyczni rodzice.

4. RODZICE „KONTROLUJĄCY”

Niektórzy rodzice próbują mieć życie swoich dzieci na stałym „podglądzie”. Pragną kontrolować ich decyzje, wpływać na relacje z innymi i używają do tego dwóch głównych narzędzi: udzielają/wycofują wsparcie finansowe lub skutecznie wzbudzają w swoich dzieciach poczucie winy. *„Chcesz pójść na terapię?! Nie dostaniesz ode mnie ani grosza”* – słyszysz.

Bo terapeuta to dla nich zagrożenie. Może uświadomić ci kilka rzeczy i doprowadzić do utraty przez nich kontroli i przerwać to zamknięte koło uzależnienia od nich.

5. RODZICE „WIECZNIE MŁODZI”

Czyli tacy, którzy tobie nie pozwalają dorosnąć. „ Jesteś ciągle moim syneczkiem, Jesteś moją małą dziewczynką”.

Czasem to nie tylko słowa. Twoje decyzje są kwestionowane, twoje próby podjęcia samodzielnych działań duszone w zarodku.

„Poczekaj, zrobimy to razem, sam nie dasz rady. Nie tak, zrób tak, jak ja mówię. Daj, zrobię to za ciebie.”- słyszysz. A kiedy próbujesz dorosłości, odpowiedzialności za siebie, spotykasz się z agresją i wyrzutami.

6. RODZICE „PAPARAZZI”

- Nie uznają twojego prawa do prywatności. Wpadają kiedy chcą i z czym chcą. Dzwonią niezależnie od tego, czy jesteś w pracy czy na spotkaniu. Rozmawiają z tobą o czym chcą i w jaki sposób chcą.

Potrafiają publicznie rozprawiać o twoich sprawach. Muszą wiedzieć **WSZYSTKO**. Najlepiej jako pierwsi. Jeśli próbujesz to ukrócić, reagują złością, agresją albo wpędzają cię w poczucie winy (*Jak to? Przecież MAM PRAWO wiedzieć, jestem Twoją matką!*).

7. RODZICE „ŻARTOWNISIE”

Nieustannie cię poniżają w bardzo wyrafinowany sposób. Małymi, „zabawnymi”, kąśliwymi uwagami na twój temat.

Od dzieciństwa słyszysz złośliwe anegdotki na temat swojej wagi, wzrostu, umiejętności, osiągnięć.

Wypowiada się je publicznie i w „rodzinnym gronie”. Wmówili ci, że jeśli reagujesz na nie złością, to nie masz poczucia humoru. Nie kupuj tego.

TOKSYCZNI RODZICE, TO BAGAŻ NA CAŁE ŻYCIE

Rodzice, którzy nie pozwalają swoim dzieciom wybrać partnera życiowego, krytykują ich przyjaciół i związki, nie są dobrymi rodzicami, nie wypełniają dobrze swoich rodzicielskich obowiązków. Czy zasługują na twoją miłość? Bywa, że nie.

Nie obwiniaj się, jeśli nie czujesz do swoich rodziców nic poza złością na to, jak wyglądało twoje dzieciństwo. Teraz jesteś dorosła i musisz postawić wyraźne granice, tak, by ich nieudolność przestała mieć jakikolwiek wpływ na twoje życie.