**Что такое *симбиотическая связь* с матерью?!**

В последнее время все чаще можно наблюдать в рисунках детей, при общении детей с родителями *симбиотическую связь*. Многие родители не знакомы с этим понятием и поэтому считаю нужным поговорить об этом.

*Симбиоз* - (от греч. «sym-biosis» – «вместе») – союз между зависящими друг от друга организмами, взаимосвязь между двумя людьми, обычно между ребенком и матерью, нуждающимися друг в друге. В биологическом отношении симбиоз – связь между матерью и зародышем в ее утробе. В психической симбиотической связи тела независимы друг от друга, но психологически взаимосвязаны между собой.

В современной психологии детско-родительских отношений  *симбиоз* считается одним из важнейших видов нарушений отношений.  Симбиоз проявляется в том, что родитель ощущает себя единым целым с ребенком и тем самым лишает его самостоятельности.

Единственно здоровым считается симбиоз матери с ребёнком от зачатия до 1 года. В этот период мать является источником ресурсов, которых у ребёнка пока нет. Он не может сам о себе заботиться, поэтому он зависим от родителя. Очевидно, что эта способность стать самостоятельным развивается по мере взросления, и способности новорождённого значительно отличаются от способностей годовичка. Женщина тоже нуждается в ребёнке — его хочется носить на руках, хочется дать ему грудь, которая переполняется молоком после долгого отсутствия кормлений на первом году жизни ребёнка. Позже ситуация должна меняться. Если перемены не происходят и женщина не осознаёт необходимость отделения ребёнка от себя, зависимость укрепляется и начинаются проблемы. Нормальная симбиотическая стадия по М.Малер продолжается от 1 до 4-5 месяцев.

Риск симбиотических отношений:

* *Родители позднего долгожданного ребёнка.*
* *Долго не работающие матери, прочно «засевшие» дома.*
* *Мамы часто болеющих детей.*
* *Родители, поглощённые единственным ребёнком.*
* *Неполная семья, где все душевные силы дарятся ребёнку.*

Признаки нездоровых симбиотических отношений:

* *Постоянная тревога за ребёнка.*
* *Окружение малыша повышенной заботой.*
* *Тотальный контроль над ребёнком.*
* *Попытки полностью оградить ребенка от жизненных трудностей и опасностей, чаще всего преувеличенных.*
* *Стремление решать за ребёнка его проблемы.*
* *Нежелание отпускать от себя ребёнка.*
* *Ревность к другим членам семьи (другому родителю, бабушке).*
* *Негативное отношение к окружению ребёнка, вплоть до создания вокруг него вакуума.*
* *Непомерные затраты времени и сил, отдаваемых «развитию» дочери или сына (многочисленные кружки, секции).*
* *Повышенное внимание ко всему, что касается здоровья ребёнка (особое питание, специальные методики оздоровления, частые обследования).*
* *Подчинение интересов всех членов семьи действительным или мнимым интересам ребёнка.*
* *Использование «мы» и «нам» в рассказе о ребёнке: «нам 6 месяцев», «мы часто болеем», «мы ходим в детсад», «мы не любим рисовать», где это необъективно.*

**Причины появления симбиотических отношений ребенка и матери.**

Сегодня количество семей, где реализованы такие взаимоотношения, растет в геометрической прогрессии. И причин тому несколько. Во-первых, в самом обществе продолжает сохраняться некоторый культурно обусловленный дисбаланс: в славянской традиции культивируется идея материнства и замалчивается важность для ребенка отцовской фигуры – а между тем, по степени значимости эти фигуры для ребенка одинаковы. Роль отца низводится до минимального уровня, а потому возрастает количество женщин, воспитывающих детей самостоятельно, без мужа, по принципу: «*Я и сама могу*»; «*Я родила для себя*», «*Все мужчины – бабники, козлы*» (продолжать можно бесконечно). Но иногда даже при наличии отца ребенок может переживать ситуацию так называемого «эффекта деда Мороза»: когда отец появляется крайне редко, одаривает всех подарками и снова уезжает, к примеру, на заработки. Поэтому правомерно говорить о номинальном значении отца как об одном из важных культурных факторов, влияющих на формирование симбиотических отношений ребенка и матери. Но это еще не все.

Причины симбиоза имеют биологические корни: человеческий детеныш, появившись на свет, является буквально продолжением матери – через пуповину. 9 месяцев, пока он был в утробе, они с матерью были единым целым, ребенок питался, отдыхал, переживал эмоции в одно и то же время с матерью и такие же, как у нее. Родившись, малыш мгновенно улавливает материнское состояние и реагирует на него. И для биологической и психологической безопасности он и должен в первые дни и месяцы жизни быть в тесной связи с мамой. Но логика личностного развития требует постепенной сепарации (уже с 5-6 месяцев пробуждается активный познавательный интерес, с 1-1,5 года ребенок обретает первый опыт независимости, когда начинает учиться ходить), и вот здесь зачастую начинаются сложности. Мать, привыкшая за многие месяцы к близости с малышом, не всегда желает и хочет отпустить его в «мир, полный опасностей».

Мать может уходить в материнство от проблем в других областях жизни, может «баюкать» и компенсировать недостачу в любви у собственного внутреннего ребенка путем перенесения его образа на биологическое свое дитя. В конце концов, ролевое амплуа «Я – мать» выглядит очень гордо и достойно, а еще этим заявлением можно оправдать разные нелицеприятные вещи: *нереализованность в роли желанной и любимой женщины, неумение и нежелание состояться как личность, отсутствие стимулов стать финансово незави*симой – все, что угодно.

Есть и иной психологический аспект этой проблемы: женщина сама не вышла из симбиотических связей с собственной матерью и потому, не умея иначе, эту же ролевую модель бессознательно транслирует своему ребенку.

**Как проявляются симбиотические отношения с матерью?**

В пассивной форме симбиоз с матерью может выражаться в стремлении «привязаться» к близкому человеку (вначале к маме, а потом к значимому другому), в уходе от значимых жизненных решений, в непереносимости одиночества, реализации принципа «лучше плохо, но вместе, чем хорошо одному». В таких случаях очень мощно проявляется ощущение собственной неполноценности, буквально – «неполной ценности» – без значимой фигуры рядом. Самоуничижение, ожидание указаний от других, несамостоятельность и безответственность – это стратегии проявления пассивной зависимости от матери.

 Активная форма симбиоза с матерью (а потом и со значимым другим) выливается в стремление подчинить «любимого» человека, поставить в зависимость от себя и иногда – причинить страдания. Только так происходит желанное самоутверждение – за счет зависимого другого. И здесь симбиотическая связь проявляется в потребности этого пассивного другого рядом – без него ценность личности тоже ощущается как неполная. Такие люди в детстве, скорее всего, командовали матерями, навязывали свои правила, были центром мира для своей семьи. Вырастая, они формируют отношения созависимости, доминируя над партнерами. Такие отношения всегда напряжены, полны эмоций, ссор, расставаний, бурных примирений, просьб о прощении, и вновь – по кругу, иногда в течение всей жизни.

Почему так происходит? В сущности, в основе симбиоза с матерью лежит ее недоверие к силам и потенциалу своего ребенка, унизительное для него выстраивание субъект-объектных, а не субъект-субъектных отношений. Отношение к ребенку как к объекту подразумевает отсутствие учета его истинных, а не навязанных интересов, неуважение к его границам, авторитарное навязывание собственных установок, непреложное знание, «как сделать правильно». Мать не позволяет ему развиваться, а многое делает вместо него, тем самым, привязывая к себе. Самоутверждаясь за счет ребенка, мать отнимает его право на самостоятельность. Вырастая, этот ребенок получает вербальное или невербальное послание: «*Я нуждаюсь в тебе, а ты – во мне*» и, уже став взрослым, этот человек по-прежнему оглядывается на мать, принимает решения, которые ее устроят, иногда в ущерб своим подлинным потребностям. При этом часто он понимает ненормальность своего положения (*и потому часто уходит в зависимость от алкоголя, наркотиков, компьютерных игр и т. д., где ему снова комфортно и где есть «островок свободы» от материнской опеки*).

Причины несчастий такого человека – в том, что он в буквальном смысле не принадлежит себе: нет согласованности между мыслями, чувствами и поступками, и эта разбалансированность может усугубить зависимость, депрессию.

Характерно, что и сама мать, с течением времени, разочарована. Пользуясь терминологией Э. Берна, можно говорить о том, что она всю жизнь играла с ребенком в игру «*Посмотри, что ты со мной сделал*» или «*Я отдала тебе лучшие годы*», а ее ребенок все равно не оправдал надежд, стал не таким, как от него ожидалось. Ведь когда человек растворяет себя в другом человеке, предполагается идеальный результат – слишком высока уплаченная цена. Но идеала в жизни, как известно, не бывает. Поэтому горечь разочарований неизбежна.

**Как предотвратить формирование симбиотических отношений?**

Здесь многое зависит от матери. Ей важно четко понимать, сколь опасно для обоих растворяться друг в друге. Поможет материнская установка: «*Он должен уйти*». Ребенок не собственность мамы и когда он уходит вовремя, после совершеннолетия в свою жизнь, значит, все сделано правильно. Парадоксально, но мать должна поставить себе цель: сделать все, чтобы ее совершеннолетний ребенок ушел.

Искусству отпускать, мать будет учиться много раз:

* с достижением ребенком одного года, когда захочется подхватить, чтобы малыш не упал;
* во время знаменитого кризиса трех лет, когда впервые начинает звучать «Я сам»;
* с поступлением в первый класс;
* с появлением друзей, которые станут важнее и значимее матери на какой-то момент;
* с зарождением первой любви;
* поступлением в вуз;
* с женитьбой.

 Отпускать нужно будет даже с появлением внуков, когда захочется подсказать, наставить мудрым советом. Матери будет проще, если у нее будет насыщенная собственная жизнь: работа, занятия, увлечения, другие дети, интересы. И ребенку тоже важно уметь без чувства дискомфорта быть одному, размышлять, заниматься тем, что ему интересно. А когда он будет видеть пример живой, активной, интересующейся мамы, он впитает эту модель и, повзрослев, станет тоже заниматься активной самореализацией – это и есть жизнь в полную силу. Границы и личное пространство у ребенка обязательно должны быть. Как и у всякого взрослого человека.

**Как разрешить проблему нездоровых отношений с матерью?**

**Первый шаг –** это осознание. Анализ своей жизни, неудач, причин дискомфорта и собственной неуспешности в той или иной области (*работа, личная жизнь, общение с друзьями*). Если в отношениях с матерью есть зона напряжения (*если есть, она всегда ощущается*), это нужно осмыслить. Поможет консультация психолога – каждая ситуация индивидуальна.

**Второй шаг –** это работа над чувствами вины, стыда, гнева, обиды, неизбежными в ситуации симбиотических отношений. Эмоциональная составляющая здесь – основа работы: именно чувства вины и стыда перед матерью открывают ей путь для манипуляций. И после очередной уступки матери обязательно появляются чувства гнева и обиды от того, что человек вновь предал свои интересы в угоду материнским. И так механизм действует вновь и вновь, и выйти из этого порочного круга бывает совсем непросто.

Параллельно с этим привычные стратегии поведения с матерью признаются неэффективными и вырабатываются новые, прежде всего – умение говорить «нет» и выстраивать собственные границы.

И последним шагом является активизация самоощущения себя в мире, ответы на вопросы: Чего я хочу? Что я люблю? Что я планирую? Что доставляет мне истинную радость? Иными словами, восстановление аутентичности личности, поиск самого себя, достижение совпадения мыслей, чувств и поведения. Это единственно возможный путь к гармоничной личности и к полной самореализации.