Эмоциональная незрелость. Ч. 1 Причины и признаки



*«Ему б на байке с той красоткой*

*Мчатся по ночной Москве,*

*Но мама шорты на колготки*

*Опять напялила ему»*

Русское народное творчество

Хочу сегодня поговорить о людях, которым по каким-то причинам не удалось эмоционально повзрослеть.

Давайте разберемся с **понятием инфантильности**, а затем разберемся с ее **причинами**.

Безусловно, прекрасно, когда взрослый человек умеет воспринимать мир так же радостно и открыто как ребенок. Но другое дело, когда взрослый **не умеет**:

* ***принимать решения,*** а вместо этого, перекладывает их на других (родителей, супругов, коллег и даже своих детей);
* ***управлять эмоциями***, а вместо этого  удерживает их в себе, скрывая от окружающих, либо реагирует чрезмерно интенсивно;
* ***регулировать поведение***, вместо этого поступает импульсивно, на эмоциях, без учета своих реальных интересов или чувств других людей.

В силу эмоциональной незрелости человек теряет возможности построить гармоничную семью на основе партнерских отношений, добиваться своих целей в социальном и профессиональном плане, не может реализовывать себя в соответствии с задачами возраста и своими мечтами.

**Признаки эмоциональной незрелости:**

***Лень и неорганизованность:***

неумение обустроить быт, нежелание себя обслуживать (приготовить пищу, постирать вещи), перекладывание обязанностей по дому на родных.

***Желание жить за чужой счет.***

 Инфантильный человек может не работать, жить за счет близких, а может ходить на работу, но не иметь желания трудиться.

***Эгоцентризм***

 Взрослый-ребенок считает, что окружающие обязаны удовлетворять его потребности, стараться для него, при этом сам не думает о других. Такие личности бывают неблагодарными, а добрые поступки окружающих воспринимают как должное поведение.

***Пристрастие к играм и развлечениям.***

 Инфантильного человека тянет к веселью и беззаботности: шопинг, салоны красоты, погоня за гаджетами, дискотеки, развлекательные центры, азартные и компьютерные игры, сериалы.

***Перекладывание ответственности.***

 Принятие решений, выполнение обязанностей и другие ответственные мероприятия Взрослый-Ребенок перекладывает на других.

***Неорганизованность жизни.***

У инфантильного человека нет планов, он не ставит перед собой цели и задачи, не знает, что такое распорядок дня, не задумывается об учете денежных средств.

***Нежелание развиваться и расти как личность.***

 Инфантильный человек не видит смысла в развитии, ведь и так все устраивает, он живет настоящим, не анализируя прошлый опыт, не задумываясь о будущем.

***Уход от решения проблем:***

В духовные практики, путешествия и странствия, в употребление алкоголя и наркотиков.

***Обвинение в своих трудностях других:***

Всего мира, родителей, жизни, государства.

***Злость,***

Что другие должны соответствовать его ожиданиям, и обвинение их за несоответствие.

***Бесчувствие к чужой боли,***

Равнодушие к страданию, зацикленность на своих эмоциональных переживаниях.

***Желание много и легко зарабатывать,***

Не прилагая усилия.

***Желание всего и сразу***

И, если, можно, без хлеба.

***Поиски "доброго волшебника",***

Который решит все проблемы и превратит жизнь в сказку.

***Зависть и ненависть***

К успешным, счастливым, зрелым людям.

***Желание казаться лучше,***

Чем есть на самом деле.

***Желание удовлетворять потребности за чужой счет,***

Кратчайшим способом, без учета морально-этической стороны вопроса.

***Неумение говорить прямо***

О своих потребностях, неумение высказывать сою точку зрения в корректной форме, не зажимая себя и при этом не обижая других.

***Нежелание отделяться от родителей,***

Как в физическом, так и психологическом плане.

***Избегание серьезных отношений***

С противоположным полом, нежелание решать взрослые задачи: создавать семью, строить дом, строить карьеру, развивать проекты, рожать детей.

**Причины эмоциональной незрелости**

Истоки проблем лежат в детско-родительских отношениях и шоковых травмах, пережитых на протяжении взросления.

Дело в том, что на каждом возрастном этапе у ребенка есть ведущие психологические потребности. Если эти потребности удовлетворяются, у ребенка формируется базовые права, которые становятся опорой личности:

1. Право на существование;

2. Право на наличие и удовлетворение своих потребностей;

3. Право на независимость и свободу самовыражения;

4.Право делать выбор, быть принятым в своих чувствах и действиях;

5. Право любить и быть сексуальным;

6. Право на собственное мнение и т.д.

Если же особенности воспитания и детско-родительских отношений не позволили им сфомироваться частично или полностью, во взрослом состоянии у человека будут проявляться признаки инфантильности.

Например, часто встречаются случаи, когда мама лучше ребенка знает, что ему нужно, и принимает все решения за него. В этом случае не формируется базовое право на свои потребности. Это приводит к тому, что ребенок перестает понимать свои потребности, нуждается в контроле, самостоятельность действий не развивается.

Таким образом, инфантильное поведение – это, с одной стороны, несформированность базовых психологических качеств зрелой личности, а с другой стороны - способ дозреть и добрать то, чего не хватило в детстве.

В следующих публикациях поделюсь размышлениями о психотерапевтической стратегии в работе с эмоциональной незрелостью.

 Автор статьи

****[**Полякова Наталья Александровна**](http://mipopp.com/index.php/sotrudniki/210-polyakova-natalya-aleksandrovna) - Сертифицированный семейный и процессуалльно-ориентированный терапевт. Страхи, панические атаки, телесные симптомы, депрессивные состояния, семейные проблемы, отношения, неуверенность в себе, проработка травматического опыта +7(925)5379840 Москва (м.Курская), Серпухов и онлайн.