



ЖИЗНЬ ПО УКАЗКЕ



Ирина ХОХЛОВА,

практический психолог,
педагог-методист,
руководитель Центра
креативного развития
детей «Умка»

Многим приходится слышать что-то похожее: «Глаза б мои тебя не видели!», «Не ребёнок, а наказание»... Посеянное всегда даёт всходы. Даже если мы и подчиняемся своим родителям, у нас в подсознании остаются все их посылы. Прекрасно, если родители дают положительные установки, а если негативные? Ребёнку трудно защититься и противостоять родительским указаниям, ведь основные директивы даются до 7 лет и рождают скрытую форму зависимости. Так родители пишут сценарий жизни своему ребёнку! Конечно, вы могли и забыть, какие именно установки говорили вам в детстве. Для этого важно вспомнить регулярно повторяющиеся затруднительные ситуации, когда вы чувствуете тревожность, страх, чувство вины...

В первые родительские директивы были описаны американскими психотерапевтами Робертом и Мэри Гоулдинг. Попробуйте самостоятельно найти ту директиву, которая оказала влияние на вас лично.

1 «НЕ ЖИВИ»

1. «Глаза бы мои на тебя не глядели».
2. «Мне не нужен такой плохой мальчик (девочка)».
3. «Я не сделала карьеру (не вышла замуж), т.к. все силы отдала тебе».

Именно такие слова рожают глубинное чувство вины за своё рождение, которое мешает увидеть цель и смысл своей жизни. Скрытых смыслов в этой директиве несколько. Взрослый перекладывает на ребёнка ответственность за нерешённость своих собственных жизненных задач. А ребёнок подсознательно решает: «Лучше бы мне вообще не родиться». Предельным решением проблемы здесь является самоубийство, а выходом из ситуации могут быть частые травмы и другие саморазрушения (алкоголизм, наркомания, увлечение экстремальными видами спорта). Такое отношение к себе не даёт ребёнку возможности реализовать свои способности в различных сферах жизни. В итоге установка «не живи» подсознательно толкает ребёнка на хулиганское поведение вне дома. Слова установок первой директивы угрожают самому ценному в нашей жизни – СМЫСЛУ.

2 «НЕ БУДЬ РЕБЁНКОМ»

1. «Что ты себя ведёшь как маленький(ая)».



РОДИТЕЛЬСКИЕ ДИРЕКТИВЫ –

указания родителей, которые формируют у ребёнка мнение о себе, а также являются своеобразным «кодексом» норм и правил, необходимых для выживания. На первых порах такие указания помогают адаптироваться ребёнку в окружающем мире, но впоследствии они становятся источником многих проблем уже взрослого человека.

2. «Пора бы тебе стать самостоятельнее».

В этой директиве состояние «детскости» обозначается как постыдное, а состояние «взрослости» – как хорошее и достойное похвалы.

Став взрослыми, такие дети имеют огромные трудности при общении и испытывают неестественность и напряжённость, играя в детские игры даже с собственными детьми. Ведь собственное детство, дающее на всю жизнь заряд непосредственности и творчества, у них было под запретом. Подавление детских желаний тесно связано со способностью к творчеству, спонтанному самопроявлению. Мотив родителей –

желание переложить на ребёнка часть своих родительских обязанностей, а во взрослом состоянии – управлять им как в детстве.

3 «НЕ РАСТИ»

1. «Я в твоём возрасте ещё в куклы играл(а)».
2. «Ты ещё мал(а), чтобы...».

Чаще всего она достаётся младшим или единственным детям в семье. Мотив: родители не хотят отпускать своего ребёнка в самостоятельную жизнь, хотя «привязать к себе». В быту эта директива выражается во фразах типа: «Мама тебя никогда не бросит», «Я не имею права стать настолько самостоятельным, чтобы жить без материнской поддержки». Человеку дана свобода – поэтому ребёнок имеет право не спрашивать ни у кого разрешения на собственное взросление.

4 «НЕ ДУМАЙ»

1. «Вырастешь – поймёшь».
2. «Не умничай».
3. «Много будешь знать – скоро состаришься».

И ребёнок послушно учится думать о чём угодно, только не о насущной проблеме. Став взрослым, он часто испытывает мучительное чувство потерянности, совершает необдуманные поступки, нередко его преследуют мучительные головные боли, делающие сам процесс мышления невозможным. Внушения типа «забудь» или «отвлекись» впоследствии могут отразиться как на памяти, так и на внимании. Скрытый мотив родителей – уход от анализа и объяснений ребёнку сложившейся ситуации вследствие своей некомпетентности в решении возникшего вопроса.

Людам, привыкшим «действовать, а не рассуждать», можно порекомендовать наблюдать за ситуацией как зритель в кино, временно увеличивая дистанцию между собой и ситуацией. При головной боли задавайте себе вопрос: «В какой именно ситуации у меня заболела голова?». Так вы усилите свою способность к самоанализу и обнаружите те запретные ситуации и темы, думать о которых вам «запрещает» глубинная установка».

5 «НЕ ЧУВСТВУЙ»

1. *«Как тебе не стыдно бояться (собаку, темноты, домового)».*
2. *«Как ты смеешь злиться на маму (бабушку), она же...».*
3. *«Не сахарный(ая) – не растаешь».*

Чаще всего под запретом оказываются эмоции гнева и страха, но от этого они не исчезают, а скапливаются и распространяются на огромное количество «незапрещённых» объектов. Например, мальчик, которому запретили бояться собак, начнёт смело проходить мимо овчарки, но станет тревожным, теряющимся в любых новых ситуациях. Между тем эмоция не запрещённая, а в полной мере пережитая, даёт возможность выбрать на будущее адекватную линию поведения. Гнев на нелюбимого начальника не будет трансформироваться в скандал с женой и детьми дома. Если запрет касается физических ощущений, то ребёнок, научившийся игнорировать телесные ощущения, легко может утратить чувство физической безопасности и стать склонным к травматизму. Эта заповедь бывает причиной избыточного веса и вредных привычек. Если всякий раз, когда ре-

бёнок расстроен, ему дают что-то вкусненькое, то он может решить, что единственный способ утешения – это еда.

6 «НЕ ДОСТИГАЙ УСПЕХА»

1. *«У тебя руки, как крюки».*
2. *«Я в молодости не могла себе позволить хорошо одеваться, так пусть моя дочь (сын) выглядит хорошо».*

В основе такой директивы лежит бессознательная зависть родителя к успеху ребёнка. Каков же родительский мотив данной директивы? Самоутверждение вместе с проживанием ЗА ребёнка: «У тебя не получится, давай я сам(а) сделаю», подсознательная зависть к успеху ребёнка, а в причине – собственная нереализованность в жизни.

В этом случае можно посоветовать заключительный этап любого важного дела осуществлять с теми, чьё присутствие комфортно и приятно, так как внимание этих людей возместит утрату чувства поддержки от родителей.

7 «НЕ БУДЬ ЛИДЕРОМ»

1. *«Не будь белой вороной».*
2. *Ты что, лучше всех (тебе больше всех надо?)».*

В быту она передаётся фразами типа «не лезь», «не высывайся», «не выделяйся», «будь как все». Такая директива не столь уж безобидна. Ведь в жизни бывают ситуации, когда и опыт, и статус, и, наконец, возраст побуждают взять ответственность и за себя, и за других. Она закрывает путь к раскрытию способностей в коллективе. Родительский мотив – оградить своё дитя от различ-

ных неблагоприятных ситуаций в жизни.

Взрослые, получившие такую директиву, пожизненно ходят в подчиненных – и на работе, и дома. Нестандартно и творчески мыслить, говорить, делать – вот камень преткновения, убрать с дороги который можно, приложив немалые усилия: «А стоит ли?», «А мне это надо?».

8 «НЕ ПРИНАДЛЕЖИ»

1. *«Что бы я без тебя делал(а)!?».*
2. *«Ты же у меня особенный(ая)».*

Её передают родители, имеющие проблемы в общении и видящие в ребёнке «единственного друга». Смысл её может быть расшифрован так: «Не принадлежи никому кроме меня». Родители хотят подчеркнуть непохожесть своего ребёнка на других («Ты ведь у меня не такой как все»). С возрастом самооценка ребёнка становится, как правило, адекватной. Ему не знакомо чувство «слияния с группой». Можно сказать, что, став взрослыми, подобные люди обречены чувствовать себя не такими, как все, и их всегда будет тянуть в тёплую атмосферу родительской семьи. Вариант «освобождения» – крепкий и надёжный брак, построенный на уважении и доверии друг к другу.

9 «НЕ БУДЬ БЛИЗКИМ»

1. *«Не откровенничай с чужими людьми».*
2. *«Мужчинам (женщинам) доверять нельзя».*

Родители, передающие эту директиву, внушают ребёнку, что никому, кроме них, доверять нельзя. Общий смысл этой директивы: «Любая близость

опасна, если это не близость со мной». Если не доверяешь сам, то и другие не будут доверять тебе. Взрослые нередко имеют трудности в сексуальных отношениях. Во взаимоотношениях с противоположным полом они постоянно оказываются в роли жертвы, которую все обманывают и бросают.

Это повторяется и в деловых ситуациях. Всё дело в том, что они так и не смогли научиться анализировать ситуации: где, кому и до какой степени можно доверять.

10 «НЕ ДЕЛАЙ»

1. «Сначала я начну, ты посмотришь».
2. «Не мешай мне (готовить, мыть посуду...)».
3. «Я сама это сделаю».

Смысл этой директивы расшифровывается так: «Не делай сам – это опасно, за тебя буду делать я». Родитель пытается жить за своего ребёнка, не давая получить ему необходимый жизненный опыт. Во взрослой жизни такие дети испытывают значительные трудности в начале и завершении каждого нового дела, даже хорошо знакомого. Они постоянно откладывают начало своих действий, послушно следуя родительскому требованию: «Не делай сам, подожди меня». Такие люди часто упрекают себя в слабости. Им можно порекомендовать начинать дело при свидетелях и с единомышленниками.

11 «НЕ БУДЬ САМИМ СОБОЙ»

1. «Почему твой друг (подруга) умеет это делать, а ты нет?».
2. «Делай, как я».

Директива выражается в высказываниях типа: «Будь похо-



жим на...», «Стремись к идеалу». Явный смысл данной директивы – вызвать неудовлетворённость своим нынешним состоянием и подвигнуть ребёнка на действия – в скрытой форме стимулирует человека к непрерывной беготне по замкнутому кругу. Ведь будучи постоянно неудовлетворённым и мотивированным завистью, он начинает постоянно убежать от самого себя. А таким человеком, как известно, очень легко управлять. Ведь он «Критичен к себе больше, чем к другим». Что ж, «возлюбите ближнего как самого себя» – и тогда придёте к внутренней гармонии.

12 «НЕ ЧУВСТВУЙ СЕБЯ ХОРОШО»

1. «Несмотря на то, что у моего сына (дочери) мало времени, он(а) всё успевает».
2. «У него(неё) была высокая температура, однако он(а) выучил(а) всё стихотворение».

Родительский мотив – желание развить в ребёнке чувство своей значимости. Он приучается, с одной стороны, к мысли, что болезнь привлекает к нему всеобщее внимание, а с другой – к ожиданию, что плохое самочув-

ствие повысит ценность любого его действия. Эти люди не симулируют болезнь, а используют реальное заболевание для получения психологической выгоды. Постепенно история жизни таких людей трансформируется в историю болезни. А ведь самое ценное в жизни человека – это здоровье. Так стоит ли игра свеч?

Что же всё-таки делать, если эти противные установки препятствуют самореализации в жизни? Попробуйте изменить родителей, выясните с ними отношения по поводу того, как они вас воспитывали в детстве, – дело совершенно бесперспективное. Просто допустите, что с данного момента, именно вам принадлежит право сделать выбор – делать или не делать что бы то ни было. Следование директивам помогло вам – маленькому и зависимому – приспособиться к требованиям больших и свободных людей, которые не спрашивали вашего согласия и решали всё за вас, опираясь на вашу безусловную любовь. Но сейчас ситуация изменилась. Взрослый – это вы. А каждый человек имеет право сознательно изменять бессознательные решения, принятые им в детстве. ☀