

12 родительских директив

Существует 12 директив:

1. "Не живи";
2. "Не будь ребенком";
3. "Не расти";
4. "Не думай";
5. "Не чувствуй";
6. "Не достигай успеха";
7. "Не будь лидером";
8. "Не принадлежи";
9. "Не будь близким";
10. "Не делай";
11. "Не будь самим собой";
12. "Не чувствуй себя хорошо".

Первая директива – "Не живи".

- "Глаза бы мои на тебя не глядели".
- "Чтоб ты провалился(ась)".
- "Мне не нужен такой плохой мальчик (девочка)".
- "Не хочу видеть такого непослушного ребенка".
- "Сколько тревог и волнений я пережила с тех пор, как ты появился(ась) на свет".
- "Как я переживала, когда ты в детстве болел(а)".
- "Не хочу слышать, как ты плачешь".
- "И слышать об этом не желаю".
- "Я не сделала карьеру (не вышла замуж), т.к. все силы отдала тебе".

В бытовой речи эта директива выражается в "воспитательных" беседах и частых "приговариваниях", адресованных ребенку. На первый взгляд некоторые из них выглядят как безобидные упреки. Но именно они рождают глубинное чувство вины за свое рождение, которое мешает увидеть цель и смысл своей жизни. Рано или поздно над этим задумывается каждый из нас.

Скрытых смыслов в этой директиве несколько.

Первый – взрослый перекладывает на ребенка (существо заведомо более слабое и зависимое) ответственность за нерешенность своих собственных жизненных задач.

Второй – закладывается подсознательное умозаключение ребенка – "лучше бы мне вообще не родиться". Предельным решением проблемы здесь является самоубийство (как это ни печально!), а выходом из ситуации могут быть частые травмы и другие саморазрушения (алкоголизм, наркомания, увлечение экстремальными видами спорта). Это происходит потому, что ребенок на инстинкте самосохранения учится заботиться о своей физической безопасности в той мере, в какой чувствует свою нужность для окружающих его людей.

Третий – такое отношение к себе не дает ребенку возможности реализовать свои способности в различных сферах жизни. Частые физические травмы и заболевания мешают ему приспособиться к реальной жизни и ставят в прямую зависимость от родителей и другого окружения.

Четвертый – установка "не живи" подсознательно толкает ребенка на нарочитое, провокационное хулиганское поведение вне дома, он как бы специально "нарывается" на наказание. После того, как наказание свершилось, у ребенка автоматически снижается планка чувства вины. Ведь проще чувствовать себя виноватым за разбитое окно или нос, чем испытывать постоянное чувство вины неизвестно за что. Здесь предельным вариантом является многократное попадание в тюрьму. Это, кстати, один из ответов на вопрос о том, почему дети из "приличных" семей становятся уголовниками.

Как ни парадоксально, но и сверхопекаемые дети, и дети, живущие в атмосфере безнадзорности, оказываются в одинаковой ситуации, если они получили эту директиву. Только для первых она звучит как "не живи своей жизнью, а живи моей жизнью", а для вторых – "твоя жизнь мешает моей жизни". Взрослому человеку, который в детстве получил такую директиву, приходится постоянно доказывать себе и другим, что он что-то значит в этой жизни.

Первая директива требует к себе особого внимания. Слова установок первой директивы угрожают самому ценному в нашей жизни – СМЫСЛУ. Само обобщающее название первой директивы "не живи!" звучит жестко и страшно, не так ли?

Вторая директива – "Не будь ребенком".

- "Что ты себя ведешь как маленький(ая)".
- "Пора бы тебе стать самостоятельнее".
- "Перестань ребячиться".
- "Ну когда ты наконец повзрослеешь!".
- "Ты уже не ребенок, чтобы капризничать".
- "Не притворяйся маленьким(ой) (глупым(ой))".

В этой директиве состояние "детскости" обозначается как плохое, постыдное, а состояние "взрослости" – как хорошее и достойное похвалы. Директива эта чаще всего достается детям, единственным в семье, либо старшим среди братьев и сестер.

Став взрослыми, такие дети имеют специфические трудности (барьер) при общении или испытывают неестественность и напряженность, играя в детские игры даже с собственными детьми. Им проще научить их чему-либо (они же научены с детства быть взрослыми) или вовлекать в свою взрослую деятельность, чем разделять их интересы. Они не понимают, о чем можно говорить с ребенком, ведь собственное детство, дающее на всю жизнь заряд непосредственности и творчества, у них было, по сути, под запретом.

Повзрослев, такой ребенок очень хорошо умеет подавлять свои "детские" желания. Поэтому его собственный ребенок получает такую же директиву и стремится быстрее "взрослеть".

Третья директива – "Не расти".

- "Не торопись взрослеть".
- "Я в твоём возрасте еще в куклы играл(а)".
- "Ты еще мал(а), чтобы...".
- "Ты считаешь себя слишком взрослым(ой)".
- "Детство – самое счастливое время жизни".
- "Ты еще мала, чтобы краситься".

Третья директива противоположна по смыслу второй – "не будь ребенком". Чаще всего она достается младшим или единственным детям в семье. В этом смысле дети, единственные в семье, оказываются в наиболее невыгодном положении, так как могут получить сразу несколько директив, противоположных по смыслу, что затрудняет развитие их личностной автономии и психологическое отделение от родительской семьи.

Мотив: родители не хотят отпускать своего ребенка в самостоятельную жизнь, хотят "привязать к себе". Такую директиву дают родители, панически боящиеся взросления и психосексуального становления собственного ребенка, а также того момента, когда он покинет семью, оставив их. В быту эта директива выражается во фразах типа: "мама тебя никогда не бросит", что бессознательно в ребенке остается в виде директивного руководства: "я не имею права стать настолько самостоятельным, чтобы жить без материнской поддержки".

Взрослым, получившим такую директиву в детстве, кажется, что они никогда не вырастут. Они чувствуют себя виноватыми, "предавшими" собственную мать, если, например, влюбятся. Часто

такие люди вообще не могут создать свою семью, либо создают ее, но продолжают жить со своими родителями даже при возможности разъезда, поскольку "не мыслят свою жизнь без мамы", и при этом остаются навсегда "ребенком своих родителей", а не родителем своих детей.

Тому, кто испытал воздействие третьей директивы, следует осознать и принять свое право на собственную жизнь и даже обязанность ее создать. Человеку дана свобода – и это исходный пункт. Но этот дар коварен – ведь вместе с ним дается и свобода отказа от свободы. И если человек идет по второму пути, то он как бы отказывается от своей единственной жизни, отдавая ее во власть чужому сценарию, а его родитель приобретает право на две жизни.

Расплата наступит неизбежно в форме взаимных бессмысленных упреков. Поэтому взрослый имеет право не спрашивать ни у кого разрешения на собственное взросление.

Четвертая директива – "Не думай".

- "Вырастешь – поймешь".
- "Не умничай".
- "Много будешь знать – скоро состаришься".
- "Не рассуждай, а делай, что тебе говорят".
- "Ты что, думаешь, что ты самый(ая) умный(ая)".
- "Не думай об этом, отвлекись (травматическая ситуация)".
- "Много думать вредно".

Вариант подобной директивы – не думать о чем-то определенном. Например, любящая мать, желая отвлечь ребенка от неприятной, травмирующей его проблемы, говорит ему: "не думай об этом, забудь", тем самым лишая его возможности реально осознать причины случившегося, а себя – включиться в со-творчество осознания того, почему это произошло, дабы в будущем данная ситуация не повторилась. И ребенок послушно учится думать о чем угодно, только не о насущной проблеме. Став взрослым, такой ребенок часто испытывает мучительное чувство потерянности (чувство "пустоты в голове") в тех случаях, когда надо решить конкретную проблему в одиночку, глубинное недоверие к результатам своего умственного труда, часто совершает необдуманные поступки (оставляющие чувство недоумения: "как я мог такое совершить?").

Нередко человека преследуют мучительные головные боли, делающие сам процесс мышления невозможным. Если же в голову приходят какие-нибудь необычные мысли, то человек стремится заглушить их алкоголем, спортом, хобби или развлечениями по закрепившемуся принципу "много думать вредно".

Внушения типа "забудь" или "отвлекись" впоследствии могут отразиться как на памяти, так и на внимании. Людям, привыкшим "действовать, а не рассуждать" можно порекомендовать увеличивать паузу между возникновением ситуации и своим действием в ней. Понаблюдайте за ситуацией как зритель в кино, вырабатывайте у себя функцию наблюдателя, временно увеличьте дистанцию между собой и ситуацией. Рассмотрите ее как бы саму по себе. В этом плане вам могут помочь и занятия медитацией.

При головной боли очень полезен навык задавания себе вопроса: "в какой именно ситуации или на какой именно мысли у меня заболела голова?". Действуя таким образом, вы усилите свою способность к самоанализу и обнаружите те "запретные" ситуации и темы, думать о которых вам "запрещает" глубинная установка.

Скрытый мотив родителей – уход от анализа и объяснений ребенку сложившейся ситуации вследствие своей некомпетентности в решении вставшего вопроса.

Пятая директива – "Не чувствуй".

- "Как тебе не стыдно бояться (собаку, темноты, домового, бабы Яги...)"
- "Как ты смеешь злиться на маму (бабушку), она же..."
- "Ешь все, что тебе дают, тарелка должна быть чистой".

- "Не сахарный(ая) – не растаешь".
- "Мне тоже холодно, но я же терплю".

Директива может выражаться в двух вариантах: или относиться к собственно чувствам или же к физическим ощущениям.

В первом случае она выражается в таких бытовых высказываниях: "как тебе не стыдно бояться собаку, она же не кусается" или "как ты смеешь злиться на учительницу, ведь она тебе в матери годится". Чаще всего под запретом оказываются эмоции гнева и страха, но от этого они не исчезают, а скапливаются и при выходе распространяются на огромное количество "незапрещенных" объектов. Например, мальчик, которому запретили бояться собак, начнет смело проходить мимо овчарки, но станет тревожным по характеру, теряющимся в любых новых ситуациях. Страх же перед собаками благополучно трансформируется в любой другой страх, например, темноты. А другому ребенку, которому запретили дома проявлять гнев (возможно и справедливый) к учительнице, начнет "разряжаться" на младших или более слабых детях.

Между тем эмоция не запрещенная, а в полной мере пережитая, дает возможность выбрать на будущее адекватную линию поведения, реакцию на подобные ситуации. Например, уже во взрослом состоянии гнев на нелюбимого начальника не будет трансформироваться в скандал с женой и детьми дома. Осознание эмоции позволяет выбрать адекватную эмоциональную реакцию, и ситуация принимает более адекватное проявление.

Если запрет касается физических ощущений, то человек может утратить контакт с собственным телом и перестанет воспринимать его сигналы для самозащиты и ориентации в реальности. Например, мама с ребенком стоят под дождем. Ребенок хнычет: "Мне холодно". Мама раздраженно отвечает: "не сахарный – не растаешь" или "ты же мужчина". Ребенок, научившийся игнорировать телесные ощущения, легко может утратить чувство физической безопасности и стать склонным к травматизму.

Или другой пример. Если всякий раз, когда человек расстроен, ему дают что-нибудь вкусненькое, то он может решить, что единственный способ утешения – это еда. Эта заповедь иногда бывает причиной избыточного веса и вредных привычек.

Нередко среди взрослых, получивших такую директиву в детстве, встречаются люди, страдающие ожирением и тщетно пытающиеся похудеть. Хотя они часто утверждают, что едят очень мало. На самом деле они съедают пищи гораздо больше, чем объективно требуется их организму. Дело в том, что физические ощущения их обманывают, т.к. подавлены действием директивы. А поддаваясь этому "обману чувств" они начали в том возрасте, когда усвоили родительское требование "есть нужно все, что дают", "тарелка должна быть чистой".

Шестая директива – "не достигай успеха".

- "У тебя не получится, давай я сама сделаю".
- "У тебя руки, как крюки (не из того места растут; не тем концом приделаны)".
- "Я в молодости не могла себе позволить хорошо одеваться, так пусть моя дочь (сын) выглядит хорошо".
- "У меня в твоём возрасте всего этого не было".

Она передается родителями в ходе "воспитательных" рассказов типа: "мы сами не могли получить высшее образование, но отказываем себе во всем только ради того, чтобы ты закончил институт" и т.п. Или в прямых заявлениях, типа: "у тебя все равно ничего не получится". В основе такой директивы лежит бессознательная зависть родителя к успеху ребенка.

Взрослые, получившие в детстве такую директиву, как правило, очень трудолюбивы и старательны, но их по жизни как бы преследует злой рок: в самый последний момент дело, в которое было вложено много сил, "лопается" по не зависящим от них причинам.

Например, студент делает дипломный чертеж и в последний день перед защитой диплома "случайно" (а мы знаем, что это – закономерность!) переворачивает на него пакет с кефиром. Он, конечно, не

догадывается, что эти "шутки" с ним играет его бессознательное, настоятельно требующее не достигать успеха, чтобы папе не пришлось завидовать, ведь он так несчастен. Конечно, в этом нет ничего общего с сознательными намерениями студента.

Каков же родительский мотив данной директивы? Самоутверждение вместе с проживанием ЗА ребенка – "у тебя не получится, давай я сам(а) сделаю", подсознательная зависть к успеху ребенка, а в причине – собственная нереализованность в жизни.

Тем, кто чувствует на себе действие такой директивы, можно посоветовать заключительный этап любого важного дела осуществлять с теми, чье присутствие комфортно и приятно, т.к. внимание этих людей возместит утрату чувства поддержки от родителей.

Седьмая директива – "Не будь лидером".

- "Делай (будь) как все".
- "Не высовывайся".
- "Не выделяйся".
- "Не будь белой вороной".
- "Ты что, лучше всех (тебе больше всех надо)".

Смысл этой директивы понятен без лишних слов. В быту она передается фразами типа "не лезь", "не высовывайся", "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. Но человек, получивший такую директиву, находит возможности уйти от ответственности даже в таких ситуациях, объективно ухудшая свое собственное положение и положение связанных с ним людей.

Эта директива закрывает путь к раскрытию способностей в коллективе. Возможно, что еще будучи учеником-студентом такой человек, имея незаурядные способности, будет ждать, когда же его заметят. Но сам, по собственной инициативе, никогда не проявит их. А далее это осложняет отношения в коллективе, обществе.

Представьте себе ситуацию, в которой надо защитить девушку от хулиганов, а детина с данной установкой проходит мимо, потому что в нем подсознательно срабатывает установка: "ничего не знаю, моя хата с краю".

Родительский мотив – оградить свое дитя от различных неблагоприятных ситуаций в жизни, и, как правило, они очень обеспокоены чувством зависти, которое их ребенок может вызвать у других людей. А зависть, как мы знаем, не всегда белая. Последствия, которые может родить зависть черная, и пугают родителей.

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

Восьмая директива – "Не принадлежи".

- "Ты – моя единственная опора".
- "Что бы я без тебя делал(а)?"
- "Я понимаю, твой друг сделал глупость, но ты-то как мог(ла) такое совершить?"
- "Ты же у меня особенный(ая), не такой(ая), как все".
- "Я от тебя я этого не ожидал(а)".

Ее передают родители, сами имеющие проблемы в общении и видящие в ребенке "единственного друга". Смысл ее может быть расшифрован так: "не принадлежи никому, кроме меня".

А мотив здесь в том, что родители хотят всячески подчеркнуть исключительность, непохожесть своего ребенка на других, причем в положительном смысле ("ты ведь у меня не такой, как все").

С возрастом самооценка ребенка становится, как правило, адекватной. Он не чувствует себя ни выше, ни ниже других, но в любой компании чувствует себя как бы "отдельно". Ему не знакомо чувство "слияния с группой". Причем причины такого ощущения человек сам понять не может, ведь он делает в компании то же, что и другие, и старается быть как все. К примеру, вот как сформулировал эту проблему молодой человек, обратившийся за консультацией: "Вчера я был в компании, и там пели под гитару. Но я все время чувствовал: они поют хором, а я пою отдельно, хотя никто об этом не догадывался".

Можно сказать, что, став взрослыми, подобные люди обречены чувствовать себя не такими, как все, и их всегда будет тянуть в теплую атмосферу родительской семьи, равной которой они не найдут. Чего и добивались родители.

Полностью такие ощущения уходят лишь в ситуации группового противостояния какой-либо угрозе, когда возникающее чувство солидарности и товарищества замещает прежние инфантильные личностные переживания. Другой вариант освобождения – крепкий и надежный брак, построенный на уважении и доверии супругов друг к другу.

Девятая директива – "Не будь близким".

- "Не откровенничай с чужими людьми".
- "Мужчинам (женщинам) доверять нельзя".
- "Ты думаешь, ты ему (ей) нужен(а) со своими чувствами?".
- "Никому нельзя доверять, даже себе".
- "Мужчины (женщины) непостоянны, с ними надо быть осторожней".
- "Не бери угощение у чужих людей".

Эта директива похожа по смыслу на предыдущую, но если та проявляется в группе, то данная – в отношениях с одним близким человеком.

Родители, передающие эту директиву, внушают ребенку, что никому, кроме них, доверять нельзя. Общий смысл этой директивы – "любая близость опасна, если это не близость со мной". В причине директивы – собственный горький опыт родителя.

Но, если никому не доверять, в том числе и представителям противоположного пола, которые, по директиве родителей, подводятся под одну черту – "все они одинаковые" – как можно откровенно признаться в своих чувствах? На что тогда рассчитывать в тех отношениях, которые вы строите? Если не доверяешь сам, то и другие не будут доверять тебе.

Взрослые, получившие в детстве такую директиву, нередко имеют трудности в сексуальных отношениях. В других случаях они имеют серьезные проблемы в эмоциональных контактах. Во взаимоотношениях с противоположным полом они постоянно оказываются в роли жертвы, которую все обманывают и бросают.

Но надо сказать, что, несмотря на их подозрительность, ситуация предательства и обмана преследует их не только в сфере личных отношений, но и в деловых ситуациях. Все дело в том, что, честно выполняя директиву "не доверяй", они так и не смогли научиться анализировать ситуации: где, кому и до какой степени доверять можно. Им как раз и нужно посоветовать учиться такому анализу.

Десятая директива – "Не делай".

- "Будешь делать задание, когда я приду с работы".
- "Сначала я начну, ты посмотришь, а потом будешь делать сам(а)".
- "Не мешай мне (готовить, мыть посуду, чистить обувь....)".
- "Я сама это сделаю".

Смысл этой директивы расшифровывается так: "не делай сам – это опасно, за тебя буду делать я". Родитель пытается жить за своего ребенка, не давая получить ему необходимый жизненный опыт.

Взрослые, несущие в себе влияние этой директивы, испытывают мучительные трудности в начале

каждого нового дела, даже хорошо знакомого – будь то сочинение романа, вязание свитера или стирка белья. В противоположность носителям директивы "не достигай успеха", испытывающим трудности при завершении дела.

Они постоянно откладывают начало своих действий, часто попадают в цейтнот и, конечно, не догадываются, что всего лишь послушно следуют родительскому требованию: "не делай сам, подожди меня". Такие люди часто упрекают себя в слабости, но дело здесь не в воле, а в послушании, которое стало уже совершенно бессмысленным – ведь мама уже не придет ни к вашему станку, ни к письменному столу.

Таким людям, также как и "обладателям" директивы "не достигай успеха", можно порекомендовать начинать дело при свидетелях или вместе с группой единомышленников, что не позволит оставаться "наедине" со своей директивой.

Одиннадцатая директива – "Не будь самим собой".

- "Почему твой друг (подруга) умеет это делать, а ты нет?"
- "Делай, как я".
- "Посмотри на меня, перед тобой живой пример (будь как я)".
- "Твоя тетя (...) – не в пример тебе".
- "Я в твоём возрасте..."
- "Если бы ты был(а) девочкой (мальчиком), у меня было бы меньше проблем".

Директива выступает в двух основных вариантах. Первый состоит в недовольстве родителей полом ребенка (например, ждали мальчика, а родилась девочка). Второй вариант выражается в высказываниях типа: "будь похожим на...", "стремись к идеалу", "почему твой друг это может, а ты – нет?".

Порыв родителей: "хотел сделать как лучше" в результате имеет один и тот же результат: "а получилось как всегда". Явный смысл данной директивы – вызвать неудовлетворенность своим нынешним состоянием и подвигнуть ребенка на действия – в скрытой форме стимулирует человека к непрерывной беготне по замкнутому кругу. Ведь будучи постоянно неудовлетворенным собой и мотивированным завистью (к кому-то или к чему-то), он начинает постоянно убежать от самого себя (от своих задач), будучи убежденным, что чужое всегда лучше, чем его собственное.

А таким человеком, как известно, очень легко управлять. Главное – постоянно создавать ему новые приманки: материальные, интеллектуальные или духовные.

Взрослый человек, несущий в себе подобную директиву, постоянно неудовлетворен собой и почитает это чуть ли не за моральную добродетель. Про таких говорят: "критичен к себе больше, чем к другим". И понятно, почему это происходит. Ведь ему постоянно надо превосходить других, хотя бы по высоте требований, предъявляемых к себе самому. "Вы ниже меня, и поэтому я не могу от вас требовать того, что требую от себя".

Такие люди живут в состоянии мучительного внутреннего конфликта. Что же, "возлюбите ближнего как самого себя" – и тогда придете к внутренней гармонии.

Двенадцатая директива – "Не чувствуй себя хорошо".

- "Несмотря на то, что у моего сына (дочери) мало времени, он(а) все успевает".
- "Несмотря на то, что у него(нее) была высокая температура, он(а) выучил(а) все стихотворение".
- "Несмотря на то, что он(а) много пропустил(а) занятий, он(а) получает высокие отметки".

Эта директива передается родителями, говорящими в присутствии ребенка: "несмотря на то, что у него была высокая температура, он написал контрольную на 5" или "хоть он у меня и слабенький, но сам вскопал целую грядку".

Родительский мотив – желание развить в ребенке чувство своей значимости.

Человек, получивший такую директиву, приучается, с одной стороны, к мысли, что болезнь привлекает к нему всеобщее внимание, а с другой – к ожиданию, что плохое самочувствие повысит ценность любого его действия. Такой человек всегда будет обозначать свои качества, возвышающие его над остальными.

Всем известны сотрудники, которые на работе постоянно жалуются на головную боль, а когда им предлагают идти домой, упрямо остаются на работе и даже засиживаются допоздна. Смысл этого поведения такой – "вам должно быть стыдно: ведь даже при плохом самочувствии я делаю больше, чем вы".

Последствия такого поведения могут быть печальными, ведь эти люди не симулируют болезнь, а используют реальное заболевание для получения психологической выгоды. В результате их состояние, естественно, ухудшается. Постепенно история жизни таких людей трансформируется в историю болезни.

В этом случае следует задуматься: "а стоит ли игра свеч?". Ведь самое ценное в жизни человека – здоровье. И даже самым близким мы нужны здоровыми и радостными.

Источник: интернет Разместила: [Инга Викторовна Аурсалиди](#)