

ОПАСНЫЕ СЛОВА ИЛИ РОДИТЕЛЬСКИЕ ДИРЕКТИВЫ.



Мы часто говорим своим детям стандартные фразы, особо не вдумываясь в их смысл. Нам трудно даже представить, что их многократное повторение способно сформировать в сознании ребенка определенные психологические установки, к сожалению, не всегда положительные. Вот несколько часто распространенных директив:

Первая и самая жёсткая директива – «Не живи!»

«Глаза бы мои на тебя не глядели».

«Чтоб ты сквозь землю провалился».

«Мне не нужен такой плохой мальчик».

«Сколько тревог и лишений ты мне принёс, появившись на свет».

«Я все силы отдавала тебе, а ты ...».

Скрытым смыслом передачи такой директивы является облегчение управления ребёнком через возбуждение в нём хронического чувства вины, связанной с самим фактом его присутствия в жизни матери. Воспринимая подобную директиву, ребёнок может бессознательно принять решение: «Я источник помех в жизни матери, я – её вечный должник». Как-то защититься от такого рода указаний ребёнок ещё не может, поскольку основные директивы получает до 6 лет. Иногда это глубинное чувство вины с возрастом усиливается. Ребёнок может умозаключить,

что было бы лучше, если бы его совсем не было. Выходом из ситуации для него могут быть частые травмы и другие способы саморазрушения (наркомания и пр.). Такое отношение не дает ребёнку возможности само реализовать свои способности в различных сферах жизни. Одним из вариантов послушного следования родительскому указанию «не живи» является провокационное «хулиганское» поведение вне дома. Он как бы специально «нарывается» на наказание. Известно, что наказание снижает чувство вины. Проще чувствовать себя виноватым за разбитое окно или нос, нежели испытывать постоянное чувство вины неизвестно за что. Как продолжает жить эта директива в душе взрослого человека? Она может давать о себе знать через ощущение собственной «глупости», глубинное неверие в то, что «меня можно полюбить», а также в тенденциях к алкоголизму, наркомании, самоубийству.

Вторая директива: «Не будь ребёнком».

«Что ты ведешь себя как маленький».

«Пора стать самостоятельнее».

«Ты уже не ребёнок».

«Ты моя единственная опора. Не расти».

«Мама тебя никогда не бросит».

«Ты ещё мала чтоб».

Иными словами, она проявляется в высказываниях, описывающих состояние «детскости» как плохое, а состояние «взрослости» - как хорошее. Такая директива часто достаётся старшим или единственным детям в семье. Став взрослыми, такие дети испытывают специфические трудности: с одной стороны, они научились брать на себя ответственность за других, а с другой – имеют непонятный для них самих внутренний барьер при общении с детьми. Например, они заявляют: «Я не знаю, о чём говорить с ребёнком» и чувствуют неестественную напряжённость, играя с собственным ребёнком. Им проще чему-то учить или вовлекать в свою взрослую деятельность, чем разделять его интересы. Иногда такие люди научаются очень сильно подавлять свои «детские» желания и творческие само проявления. Вырастают маленькие «роботы». Поэтому людям, ощущающим в себе действия этой директивы, стоит начать с возрождения ребёнка в себе. Начинать стоит именно с детских желаний: красивой ручки, одежды, фруктов, мороженого и пр..

Третья директива: «Не думай»

«Не рассуждать, а делать, что приказано».

«Не умничать».

«Не думай об этом, забудь».

Люди, получившие такую директиву, часто испытывают мучительное чувство «пустоты в голове», когда им надо самостоятельно решить какую-то проблему. Их преследуют головные боли, делающие сам процесс мышления невозможным. Если же в голову приходят какие-нибудь необычные мысли, то они стремятся заглушить их алкоголем, спортом, хобби или развлечениями типа «много думать вредно». Они испытывают глубинное чувство недоверия к результатам своего умственного труда, часто совершают необдуманные поступки, оставляющие чувство недоумения «как я мог такое совершить?» Людям, привыкшим

«действовать, а не рассуждать» можно порекомендовать увеличить паузу перед своим действием. Могут помочь занятия медитацией «наблюдатель» - как зритель в кино рассмотрите её как бы саму по себе. При головной боли очень полезен навык задавания себе вопроса «В какой именно ситуации у меня разболелась голова?» И вы обнаружите те запретные ситуации и темы, думать о которых вам «запрещает» родительская директива.

Четвёртая директива: «Не принадлежи никому, кроме меня...»

«Ты мой единственный друг».

«Ты ведь у меня не такой, как все».

Всяческое подчёркивание исключительности ребёнка, непохожести на других ее передают родители, сами имеющие проблемы в общении с другими и видящие в ребёнке «единственного друга». Они подчёркивают его исключительность, непохожесть на других, причём в положительном смысле. С возрастом самооценка ребёнка становится, как правило, адекватной. Он не чувствует себя выше других, но в любой компании чувствует себя как бы «отдельно». Причём причины такого ощущения сам понять не может – ведь он делает всё, что бы быть как все. Став взрослыми, подобные люди обречены, чувствовать себя не такими, как все, и их всегда будет тянуть в тёплую атмосферу родительской семьи, равной которой не найдут. Полностью такие ощущения уходят лишь в ситуации группового противостояния какой-либо угрозе, когда чувство солидарности и товарищества замещает прежние инфантильные переживания. Другой вариант освобождения – крепкий и надёжный брак, построенный на чувствах.

Пятая директива: «Не делай сам»

«Не делай сам – это опасно».

«Не делай сам, подожди меня».

«Без меня получится плохо».

«Успех только со мной».

Взрослые, несущие в себе влияние этой директивы, испытывают мучительные трудности в начале каждого нового дела, даже хорошо знакомого – будь то сочинение, вязание свитера или стирка белья. Они постоянно откладывают начало своих действий, часто попадают в цейтнот и, конечно же не догадываются, что всего лишь послушно следуют родительскому требованию: «не делай сам, подожди меня». Таким людям можно порекомендовать начинать дело при свидетелях или в групповой ситуации, что не позволит им остаться «наедине» со своей директивой.

Шестая директива: «Не будь самим собой».

«Будь похожим на ...».

«Стремись к идеалу».

«Почему твой друг это может, а ты – нет?».

Скрытый смысл этой директивы – вызвать неудовлетворённость своим нынешним состоянием и мотивированный завистью, что «чужое всегда лучше», убежать от самого себя в поисках лучшей доли. А таким ребёнком, как известно, очень легко управлять. Взрослый человек, несущий в себе подобную директиву, постоянно не удовлетворён собой и почитает это чуть ли не за моральную добродетель. Про таких говорят: «Критичен к себе более, чем к другим». И понятно почему. Такие люди живут в состоянии постоянного внутреннего конфликта.

Седьмая директива: «Не будь лидером»

«Не высовывайся».

«Будь, как все».

«Не лезь».

Выросшие дети, получив эту директиву пожизненно ходят в подчинённых как на работе, так и дома. И даже если они достигают какого-то положения в обществе, то все равно не в состоянии взять на себя ответственность в той или иной ситуации.

Восьмая директива: «Не принадлежи»

«Ты у меня такой застенчивый, такой трудный».

«Ты не такой, как все».

Смысл этой директивы можно расшифровать таким образом: "Не принадлежи никому, кроме меня, ведь ты - исключительный". Человек, подчиняющийся этому приказу, чувствует себя чужим среди людей, и поэтому другие часто несправедливо считают его нелюдимым и замкнутым. Чувство "отдельно от всех" всегда будет тянуть этого человека в родительскую семью, так как среди прочих людей ему "холодно и одиноко" .

Девятая директива: «Не доверяй»

«Никому не доверяй, все люди обманщики».

«Верь только мне (родителю)».

Получив эту директиву, ребёнок делает вывод, что весь мир опасен, и никому нельзя доверять. Принося подобные решения во взрослую жизнь, такой человек может постоянно подозревать окружающих его людей в предательстве. У него будут трудности в эмоциональных и сексуальных отношениях. Нередка для него и роль "жертвы", которую противоположный пол постоянно обманывает и бросает. Подозрительность мешает этим людям не только в личной жизни, но и в налаживании деловых контактов. Пытаясь хоть как-то компенсировать своё недоверие к миру, такой человек будет пытаться всё контролировать.

Десятая директива: «Не делай»

«Не делай сам, это опасно. Подожди меня».

« Подожди, не делай этого. Подумай хорошенько, а вдруг...».

Ребёнок начинает бояться принимать какие-либо решения самостоятельно. Не зная, что безопасно, а что делать никак нельзя, он испытывает трудности в начале каждого нового дела.

Одиннадцатая директива: «Не будь сами собой».

« Будь похожим на...».

«Почему твой друг может, а ты нет?»

«Стремись к идеалу».

Ребёнок станет постоянно в себе сомневаться и завидовать другим людям. Более удачливым, более сильным, хватким. Так сказать, идеальным людям. Результат понятен - комплексы неполноценности, постоянное неудовлетворение собой. Он всё время хочет быть похожим на кого-то другого, слишком критичен к себе. Живёт в состоянии мучительного внутреннего конфликта.

Двенадцатая директива: «Не чувствуй себя хорошо».

«Надо же, ты такой слабенький, а смог выпить стакан воды».

«Удивительно, что при такой температуре этот ребёнок ещё ухитряется делать уроки».

Ребёнок, получивший эту 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 поступка. Так зарабатывается комплекс больного. Эти люди не симулируют болезнь, они просто используют своё здоровье для получения психологической выгоды. «Болезнь - это хорошо, так как позволяет чувствовать себя хорошим», - подсознательно считают они.

Избежать директив, будучи родителем, невозможно. Всё равно что-то, да промелькнёт. Просто постарайтесь быть не столь категоричными в своих требованиях к ребёнку. Дайте ему понять, что вы оба не роботы, и можете чувствовать, делать и ошибаться.