Опасные слова

или

Родительские директивы

Мало кто задумывается над тем, какие изменения психики малыша способны вызвать некоторые родительские фразы: **«Горе ты мое!», «Глаза бы мои тебя не видели!», «За что мне такое наказание!», «Пора бы уж стать самостоятельным, что ты ведешь себя как маленький!», «Неумеха!», «Лентяй!»**.

Продолжать можно еще долго, перечень обвиняющих фраз очень велик.

Человек рано или поздно привыкает ко всему, и с возрастом перестает принимать всерьез что-то сказанное в приступе родительского гнева. Пусть со временем все нотации потихоньку забываются, но для детского подсознания ни одна из них не проходит бесследно.

Первооткрывателями этого прискорбного явления считаются американские психологи Роберт и Мери Гоулдинг, которые назвали скрытые негативные послания «родительскими директивами». На самом деле таких директив много, но существует 12 основных типов.

Первая, и самая жесткая директива —

«Не живи»

«Как много проблем ты нам принес, появившись на свет», «Когда ты родился, нам пришлось очень трудно», «Никто нам не помогал с твоим воспитанием, мы работали, а тебя надо было кормить и водить в детский сад», «Если бы не твое рождение, мама смогла бы стать хорошей актрисой», «Чтоб тебя разорвало, поганец», «Чтоб ты провалился», «Мне не нужен такой непослушный ребенок!».

Что «слышит» ребенок, когда ему говорят: «Уйди с глаз моих, одни проблемы с тобой?». Дети все воспринимают буквально, и он бессознательно решает: «Мама не хочет меня видеть. Лучше бы я умер, это избавит от всех проблем». Как можно умереть, ребенок еще не знает, но мамино приказание нужно выполнять (ведь мама большая, и знает, как правильно?). Поэтому для него выходом из сложной ситуации могут стать частые травмы, которые с ним происходят «случайно». Вот откуда берутся постоянно рваные штаны и разбитые детские коленки, а также ссадины и царапины. Что уж говорить о вывихах и переломах? Так как звучит этот приказ для ребенка в течение всей жизни, то, повзрослев, он будет находить и другие способы бессознательного саморазрушения (алкогольная и наркотическая зависимость).

Хроническая вина «Я мешаю маме, я ей что-то должен» приводит к тому, что ребенок не может нормально приспособиться к жизни. Ощущение своей «нехорошести», стремление доказывать себе, что «я есть, я что-то значу» толкают ребенка на хулиганское поведение вне дома. Хотя дома такие запутавшиеся дети обычно ведут себя тише воды, ниже травы.

Возможен другой вариант следования директиве «не живи». Ребенок так терзается своей непонятной виной перед родителями, что не может сделать ни одного шага в сторону без их руководящих указаний. Став взрослым, он так и не может реализовать свои способности в разных сферах жизни. Потому что привык думать в детстве «Без мамы я — ничто». Он совершенно беспомощен и не способен справиться с трудностями сам, так как мама с ее наставлениями дышит ему в затылок.

Вторая директива —

«Не будь ребенком»

«Что ты ведешь себя, как маленький», «Ты уже большая, чтобы так поступать», «Ты — моя единственная опора».

Человек, получивший от родителей этот приказ, в детстве все время пытается «подрасти». А, став взрослым, никак не может научиться полноценно отдыхать и расслабляться, так как чувствует вину за свои «детские» желания и потребности. Ко всему прочему, у такого человека стоит жесткий барьер в общении с детьми. Своими или чужими, неважно. Разделять их интересы и жить одной с ними жизнью такой человек не умеет. Ему проще вовлекать ребенка в свою взрослую жизнь, передавая тому директиву «не будь ребенком».

Третья директива —

«Не расти»

«Детство — самая счастливая пора жизни, не торопись взрослеть», «Играй, пока маленький, вот подрастешь...», «Мама тебя никогда не бросит».

Ребенок решает, что родители не будут его любить, если он подрастет. «Ладно, я останусь маленьким и беспомощным, если этого так хочет мама». Это решение часто проявляется потом в голосе, манерах поведения, движениях. Такой человек действительно кажется совсем маленьким. Он не умеет поддерживать отношения с теми, кто ему нравится («мама это не одобрит»). Боится заниматься любимым делом, завести собственную семью. Словом, ребенок, получивший директиву «не расти», так никогда и не вырастет, отдавая свою взрослую жизнь родителям.

Четвертая директива —

«Не думай»

«Не умничай!», «Не рассуждай, а делай», «Зачем тебе забивать себе голову всякой ерундой? Подумай лучше о том, что я тебе говорю», «Много думать вредно».

Те, кто получил такую директиву, часто испытывают мучительное чувство «пустоты в голове», когда им надо решить какую-то проблему, их преследуют головные боли, делающие сам процесс мышления невозможным, испытывают недоверие к результатам своего умственного труда, часто совершают необдуманные поступки, оставляющие у них чувство недоумения: «Как я мог такое совершить?».

Пятая директива —

«Не чувствуй»

«Не дрожи от холода, ты же мужчина», «Не сахарный — не растаешь», «Большие мальчики не плачут», «Как ты можешь бояться собаку, она не кусается», «Потерпи, не показывай свою боль».

Ребенок думает, что показывать эмоции — это плохо, чувствовать — нельзя. И перестает чувствовать. В силу своей низкой чувствительности такие люди нередко могут оказаться жертвами несчастного случая, склонны «запускать» болезни.

Взрослые, несущие в себе директиву запрета физических ощущений, часто страдают психосоматическими заболеваниями.

Шестая директива —

«Не достигай успеха»

«Мы сами не могли получить высшее образование, но отказываем себе во всем только ради того, чтобы ты закончила институт», «Не делай этого, у тебя ничего не получится, и тебе будет плохо».

Ребенок под влиянием этой директивы обычно хорошо учится в школе и старательно выполняет все задания, однако в критический момент экзаменов «почему-то» заболевает или не может решить задачу.

Став взрослым, такой человек с отчаянием замечает, что его как бы преследует злой рок. Все, во что он вкладывает свои силы, неожиданно «лопается» по не зависящим от него обстоятельствам. Он никак не может завершить начатое.

Седьмая директива —

«Не будь лидером»

«Не высовывайся», «Будь как все», «Не лезь».

Выросшие дети, получив эту директиву пожизненно ходят в подчиненных 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, ребенок 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 свое недоверие к миру, такой человек будет пытаться все контролировать.

Десятая директива —

«Не делай»

«Не делай сам, это опасно. Подожди меня», «Подожди, не делай этого. Обдумай хорошенько, а вдруг…».

Ребенок 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 самим собой»

«Будь похожим на…», «Почему твой друг может, а ты нет?», «Стремись к идеалу».

Ребенок 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 все время хочет быть похожим на кого-то другого, слишком критичен к себе. Живет 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 ребенок еще ухитряется делать уроки».

Ребенок, 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 свое здоровье для получения психологической выгоды. «Болезнь — это хорошо, так как позволяет чувствовать себя хорошим», — подсознательно считают они.

Избежать директив, будучи родителем, невозможно. Все равно что-то, да промелькнет.

Просто постарайтесь быть не столь категоричными в своих требованиях к ребенку. Дайте ему понять, что вы оба не роботы, и можете чувствовать, делать и ошибаться.

Подготовила: педагог-психолог
Кузьмичева И.А.