

В детстве мы получаем от родителей или заменяющих их лиц набор правил, запретов, представлений о том, как надо жить. Эти правила могут передаваться не только в виде конкретных словесных инструкций: «Делай вот так», уже в самом раннем возрасте мы видим, как поступают сами родители, и принимаем это за норму, мы чувствуем, как можем получить их одобрение, наблюдаем, как они откликаются мимикой, жестами, позами на те или иные ситуации. Изначально мы принимаем все родительские послания как нечто само собой разумеющееся, верим им безоговорочно. И это облегчает нам жизнь в незнакомом мире, мы получаем ориентир в безбрежном пространстве.

Вместе с тем, не все послания целесообразны и полезны. Некоторые из них передаются только по той причине, что наши родители некритически их приняли от своих родителей. Со временем могут меняться условия жизни. То, что раньше имело смысл, может сейчас оказаться бессмысленным, а то и вредным.

Поэтому, когда мы вырастаем и накапливаем свой собственный жизненный опыт, необходимо производить ревизию полученных правил. Первый раз нас рожают родители, в физическом смысле, второй раз мы должны родить себя сами, стать творцами своей жизни, сохранить все полезное, что нам передали родители, и рискнуть пойти дальше той черты, куда они нас привели.

Исследователи семейных систем приводят очень выразительные примеры передачи правил из поколения в поколение. Так, в одной английской семье было принято готовить рулет по определенному рецепту. При сервировке стола все женщины этой семьи помещали рулет на блюдо, а одну треть его отрезали и клали сверху. В итоге выяснилось, что их прапрабабушка жила в довольно стесненных материальных условиях, у нее было только одно маленькое блюдо, и неразрезанный рулет на него не помещался. В последующих поколениях условия жизни улучшались, появилось много красивой и просторной посуды, но привычка отрезать треть рулета сохранилась, никто не задумывался, зачем это нужно.

Ситуация с рулетом очень безобидна. В нашей внутренней жизни так же есть безобидные правила, есть полезные и вредные. Ревизия правил позволяет не только отделить одни от других, но и дает нам гибкость в их использовании. Мы уже не выполняем их любой ценой, а учитываем обстоятельства, в которых находимся, и делаем вывод, нужно ли следовать правилу в данном конкретном случае. Некоторые послания полезны по своей сути, но при их чрезмерном исполнении человек попадает в ловушку.

Как и в случае с рулетом, иногда требуется взгляд со стороны, чтобы найти противоречие.

Полезные послания дают нам психологическую силу, гибкость и выбор. Как правило, они имеют вид разрешений: «Ты можешь любить и быть любимым», «Ты можешь выбрать работу по душе и достичь в ней успеха», «Ты можешь создать крепкую семью» и т.п.

Иногда родительские разрешения несут в себе условие. Например: «Ты достигнешь успеха, если будешь поступать так, как тебе сказали». В таких случаях важно научиться пользоваться разрешением, обходя семейные ограничения, сформулированные в условии.

Приведем примеры **самых распространенных родительских посланий**, которые могут обернуться ловушкой, если они чрезмерны.

### 1. Будь сильным

Безусловно, в этом послании есть позитивный смысл. Вместе с тем, если оно чрезмерно, если в его исполнении не предусмотрена гибкость, тогда человек вынужден скрывать свои чувства, чтобы никто не увидел его уязвимость. Тем самым он оказывается в ловушке – невысказанные чувства превращаются в симптомы болезней, возникают трудности в близких отношениях, так как человек выглядит холодным, закрытым, черствым.

Чтобы пройти эту ловушку, нужно дать себе разрешение говорить о своих чувствах, признать, что сила заключается не в том, чтобы подавлять и скрывать свои чувства, а в том, чтобы открыто идти на контакт, признавая их.

Мой клиент, владелец успешного бизнеса, наслаждался своей компетентностью и выдающейся личностной силой, но после развода не мог построить удовлетворяющие личные отношения. Парадоксальным образом умный, сильный, состоявшийся, заботливый, стремящийся создать семью мужчина оставался один. Им восхищались, ему завидовали, его боялись, в него влюблялись, его добивались, но никто не мог

по-настоящему приблизиться к этому супергерою, каждую секунду контролирующему себя, всё и всех вокруг, безупречно предсказывающему события на несколько ходов вперед. Мне в контакте с ним было холодно, как Каю в замке Снежной Королевы. Создавалось впечатление, что это ощущение не только мое, что так чувствуют себя многие, если не все, собеседники этого незаурядного человека. Чтобы сдвинуть ситуацию с мертвой точки, понадобилась большая работа по возвращению клиенту спонтанности и живых человеческих чувств, запрещенных бессознательным сценарием. Клиент опасался, что если он хотя бы немного ослабит контроль, то превратится в тряпку, его жизнь разрушится, окружающие будут им пользоваться и его унижать. Он боялся снова попасть в ту невыносимую беспомощность, которую испытывал в своем детстве, когда отец впадал в неожиданную беспричинную ярость, а мать не могла защитить сына, так как постоянно была на работе. Другое опасение заключалось в том, что если он позволит себе хоть какие-то чувства, то они заполнят его полностью, так, что он потеряет всяческий контроль над собой, как это случалось с отцом, и может даже кого-нибудь убить. Следуя бессознательному сценарию, мы чувствуем себя защищенными, вместе с тем, эта защита бывает настолько избыточной, что существенно нас ограничивает. Моему клиенту понадобилось все его мужество и сила воли, чтобы пройти столь мощные опасения и убедиться на практике, что спонтанность и чувства не разрушат его жизнь, а принесут ему тепло и радость и станут основой живых и нежных отношений.

## 2. Будь совершенным

Положительные стороны такого послания бесспорны. Человек, следующий ему, целеустремленный, трудолюбивый, надежный, нередко скромный. Он старается все делать идеально правильно, часто выполняет не только свою работу, но и окружающих, так как чувствует, что никто не сделает лучше, чем он. Ловушка заключается в том, что человек оказывается загнанным, работает на износ в постоянном напряжении, не может расслабляться и получать удовольствие от жизни.

Для выхода из ловушки нужно дать себе право на ошибку, признать себя достаточно хорошим и ценным, чтобы другие люди хотели оставаться рядом просто так, а не за наши достижения в работе.

Мой клиент, молодой талантливый архитектор, быстро продвигающийся по карьерной лестнице, известный в своей сфере и планирующий открыть собственную мастерскую, на первой же консультации рассказал мне, что его отец - настоящий герой, погибший при исполнении служебного долга, и что клиент старается быть достойным его светлой памяти. В качестве причины обращения были предъявлены неуверенность в себе, хроническая усталость, ощущение неудавшейся жизни и собственной никчемности. Почти все свое время клиент отдавал работе, никому ни в чем не мог отказать, несмотря

на полученное признание, никогда не был уверен, что его проект не засмеют. В личных отношениях он много отдавал и очень мало получал в ответ. При анализе сценария выяснилось, что клиент стремится повторить подвиг отца, а пока он этого не сделал и не погиб как герой, считает себя недостойным вознаграждений и отдыха. Из любви к отцу клиент хотел повторить его путь и, если не погибнуть при аварии, то хотя бы постепенно уработаться насмерть. Первоначально возможный отказ от разрушительных требований к себе, предписанных сценарием, воспринимался как предательство отца.

Терапевтическая работа была направлена на осознание того, что лояльность отцу состоит не в повторении его гибели, а в счастливой жизни.

### 3. Радуй других

В чрезмерном выражении это послание приводит к тому, что человек радуется другим в ущерб себе, может путать любовь и внимание, «быть любимым» и «быть полезным», думает, что знает, чего хотят другие, делает и забывает спросить, хотят ли они таких его действий, это может раздражать окружающих, восприниматься как назойливость.

Выход состоит в том, чтобы не забывать радовать себя, войти в контакт со своей внутренней силой и своими потребностями, научиться заботиться о себе так, как заботится о других, позволить себе удовлетворять свои потребности напрямую, а не делая другому то, что хотели бы для себя.

Моя клиентка, начальник отдела в сфере IT, чувствовала себя со своими подчиненными и руководством, как между молотом и наковальней. Она отлично выполняла свои обязанности, но забывала о своих правах и позволяла себя использовать, лишь бы все было в хорошем настроении. В семейной жизни происходило в точности то же самое. Клиентка ощущала, что ее не ценят, и все чаще испытывала тоску и отчаяние. В родительской семье ей отводилась роль Золушки. Всё внимание и восхищение доставалось старшей сестре, а клиентке приходилось постоянно подстраиваться под других членов семьи и забывать о своих потребностях. Во взрослой жизни клиентка благодаря своему трудолюбию, ответственности и целеустремленности превзошла сестру в карьере, чем очень удивила всю семью, но оставалась в той же роли Золушки. Только в привычной роли она чувствовала себя в безопасности, ей казалось, что если она перестанет радовать других и позаботится о себе, ее тотчас же устыдят и с негодованием отвергнут. В терапии клиентка дала себе разрешение заботиться о себе и отстаивать свои интересы. В детстве у нее не было выбора, чтобы выжить, ей приходилось терпеть несправедливость в свой адрес. Во взрослом возрасте настало время эту несправедливость исправить. Постепенно клиентка убедилась, что ее новое самоощущение и поведение приводят вовсе не к отвержению, а к тому, что ее уважают и ценят.

### 4. Старайся, пытайся

Это послание дети получают в том случае, если родители одобряли их за то, что они сильно напрягаются, а не за то, что достигают результата. Достижение результата может быть даже нежелательным, например, если родители опасаются, что дети могут их в чем-то превзойти. Тогда перед ребенком встает дилемма: или быть успешным, или быть любимым, и он выбирает второе.

Чтобы выйти из этой ловушки, нужно напоминать себе о результате, делать, доделывать, показывать результат и обязательно его праздновать.

Такое же послание транслируется, когда родительский способ делать что-то преподносится как единственно правильный. Тогда ребенок отстаивает свое право на самостоятельность упрямством. Лучше не сделать, чем сделать так, как требуют. Ловушкой оказывается застревание в борьбе. Чтобы отстоять себя, нужно не достигать успешных результатов. Достичь результата означает предать свою самостоятельность, пойти на поводу. В такой борьбе никто не выигрывает. Это отчасти напоминает известный принцип: «Назло маме отморожу уши». Часто со временем борьба с родительским давлением переходит во внутреннюю борьбу, борьбу мотивов.

Выход состоит в отказе от борьбы. Необходимо найти свой путь, свой способ достигать результатов.

Данное послание встречается очень часто. Его можно найти у соискателей, которым не удается дописать свою диссертацию, у бухгалтеров, для которых своевременная сдача отчета – настоящая пытка, у всех тех, кто постоянно опаздывает и не сдает работу в срок, несмотря на угрозу увольнения, откладывает все на последний момент.

Энергия протеста может быть очень мощной. Иногда человек готов поставить крест на всей своей жизни, лишь бы показать кукиш родительским фигурам. Мне вспоминается клиентка, которая быстро ушла из терапии и не получила для себя никакой пользы. Привлекательная и остроумная женщина средних лет с высшим филологическим образованием, она уже много лет не работала и не вступала в серьезные личные отношения, не имела друзей, жила со своей пожилой работающей энергичной мамой. Удовольствие от протеста было столь велико, что она так и не увидела никаких альтернатив. Клиентка рассказывала мне, что она всегда опаздывает на поезд, но успевает вскочить в последний вагон. Надеюсь, в последний вагон своей жизни она тоже еще успеет вскочить.

### 5. Спешите, торопись

Те, кто получил такое послание, хотят все успеть, стремятся к очень насыщенной жизни, часто опаздывают, больше живут в будущем, чем в настоящем. При чрезмерном следовании посланию они оказываются перегруженными, не успевают ни во что вникнуть глубоко, не могут выполнить взятых на себя обязательств, что негативно сказывается на отношениях.

Выход в том, чтобы разрешить себе выбрать главное и успеть.

Моя клиентка, главный бухгалтер, пришла ко мне по рекомендации своего лечащего врача. У нее начинались серьезные проблемы со здоровьем, чтобы вылечиться, требовались покой и расслабление. Она искренне не понимала, чего же от нее хочет врач, вся ее жизнь была похожа на непрерывный забег на длинную дистанцию. Добрая, заботливая, контактная, эффективно работающая женщина постоянно находилась в суете и спешке. В ее родительской семье не было принято говорить о чувствах и внутренних состояниях, родительская любовь и забота проявлялись в чем-то вещественном, в добывании еды и одежды. Родители были простыми людьми, самоотверженно любили свою единственную дочь и отдавали всё без остатка, готовы были умереть за нее, но чего-то нематериального дать не могли, потому что сами этого не имели. Клиентка, напитанная их любовью и безоговорочной поддержкой, стала первопроходцем в своей семье, достигла высокого социального и финансового статуса, но не научилась контакту со своими чувствами. Она, как и ее родители, продолжала самоотверженно добывать материальные блага для своих детей и близких, хотя в этом уже не было такой необходимости. Пересмотр послания происходил в том направлении, что лучшее, что мы можем сделать для своих близких – это вовсе не самоотверженно умереть, добывая все больше материальных благ, а полноценно быть с ними. Чтобы быть с кем-то в полноценном контакте, нужно быть в контакте с собой, а для этого необходимо остановиться и себя почувствовать.

Самые деструктивные родительские послания такие, как «Не живи», «Не расти», «Не будь ребенком», «Не думай», «Не чувствуй», «Не доверяй», «Не будь собой», чаще передаются невербально. Например, если в родительской семье ребенка постоянно подставляли, он убеждается в том, что никому нельзя доверять, и учится первым подставлять других. Он уверен, что правила и запреты созданы для простаков, чтобы их было легче обвести вокруг пальца. Такой человек может иногда казаться очень привлекательным – свободным, обаятельным и сильным, но в действительности у него много ограничений – для него невозможны эмоциональная близость в любви и дружбе, честное сотрудничество, он вынужден оставаться в вечном одиночестве и страхе.

Родительские послания очень сильны. В противоположность свободе выбора они

требуют подчинения и определяют наш жизненный сценарий, неосознанный жизненный план, созданный в раннем детстве.

При благоприятном жизненном сценарии человек достигает своих целей и испытывает при этом радость и удовлетворение, трудности, тупики и несчастья воспринимает как временные, а свою жизнь в целом ощущает наполненной смыслом и развитием. Если же сознательных целей снова и снова не удастся достичь, если их достижение не радует или постоянно повторяются негативные ситуации одного и того же типа, можно воспользоваться психотерапевтической помощью в анализе ситуации, понять, что мешает и какие возможны варианты выхода из тупика.

*Источник:*

[Сайт психоаналитика Елены Лазаренко](#)