

Мы завершаем знакомство с родительскими директивами, начатое в первом номере журнала.

Директивы – это обязательное для исполнения руководящее указание вышестоящего органа нижестоящему, руководителя подчиненному (из словаря иностранных слов). Родительские директивы – указания родителей, которые формируют у ребенка мнение о себе, а также являются своеобразным «кодексом» норм и правил, необходимых для выживания. На первых порах такие указания помогают адаптироваться ребенку в окружающем мире, но впоследствии они становятся источником многих проблем уже взрослого человека.

Многим, наверное, приходилось слышать что-то похожее (если не в свой адрес, то в адрес других): «Горюшко ты мое», «Глаза б мои тебя не видели», «Не ребенок, а какое-то наказание!...», «Нечего рассуждать, делай, что тебе говорят!», «Какой же ты бестолковый!», «Ну когда ты, наконец, повзрослеешь!», «Тебе что, больше всех надо?» и т.д., и т.п.

Конечно, Вы могли и забыть, какие именно установки говорили Вам в детстве. Поэтому можно не напрягать память, если нет ярких воспоминаний. Гораздо важнее вспомнить регулярно повторяющиеся затруднительные (для Вас!) ситуации, в которых Вы оказывались не только в детстве, но и сейчас. При этом очень важно, что Вы испытываете, чувствуете в это время: тревожность, страх, чувство вины, агрессивность, низкую самооценку, трудности в общении, неумение сдержать обещание, разрушить стереотип и др.

Попробуйте самостоятельно найти ту директиву, которая оказала воздействие на Вас лично. А может, Вы пойдете от обратного: увидите повторяющуюся ситуацию в жизни и выйдете на директиву, о которой могли просто забыть.

Восьмая директива – «не принадлежи»

1. *«Ты – моя единственная опора».*
2. *«Что бы я без тебя делал(а)!?».*
3. *«Я понимаю, твой друг сделал глупость, но ты-то как мог(ла) такое совершить?».*
4. *«Ты же у меня особенный(ая), не такой(ая), как все».*
5. *«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»

1. *«Не открывай с чужими людьми».*
2. *«Мужчинам (женщинам) доверять нельзя».*
3. *«Ты думаешь, ты ему (ей) нужен(а) со своими чувствами?».*
4. *«Никому нельзя доверять, даже себе».*
5. *«Мужчины (женщины) непостоянны, с ними надо быть осторожней».*
6. *«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»

1. *«Будешь делать задание, когда я приду с работы».*
2. *«Сначала я начну, ты посмотришь, а потом будешь делать сам(а)».*
3. *«Не мешай мне (готовить, мыть посуду, чистить обувь....)».*
4. *«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»

1. *«Почему твой друг (подруга) умеет это делать, а ты нет?».*
2. *«Делай, как я».*
3. *«Посмотри на меня, перед тобой живой пример (будь как я)».*
4. *«Твоя тетя (...) – не в пример тебе».*
5. *«Я в твоём возрасте...».*
6. *«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 убегать 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»

1. *«Несмотря на то, что у моего сына (дочери) мало времени, он(а) все успевает».*
2. *«Несмотря на то, что у него(нее) была высокая температура, он(а) выучил(а) все стихотворение».*
3. *«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.

Урок бабочки. Притча

Однажды в коконе появилась маленькая щель. случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все, что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут, и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

Не так ли и мы, как тот прохожий в притче, хотим помочь своим детям, а на деле «вбиваем» им в голову собственные комплексы, сформированные во многом директивами, полученными от наших родителей (а теми – от своих), не понимая, что лишаем их свободы набрать сил (опыта), «расправить свои крылышки и... полететь»?.

Справедливо возникает вопрос: а **можно ли вырваться из этого круга, можно ли в принципе, воспитать ребенка без всяких директив?**

Теоретически это возможно. Но для этого мы, взрослые, должны полностью решить все свои внутренние проблемы, осознать их. А практически это достаточно сложно. Все мы, воспитывая детей, остаемся детьми своих родителей. Вы скажете – и что же теперь делать? К чему тогда весь этот разговор?

Дорогой читатель, зависимость от директив вовсе не так уж фатальна. «Дорогу осилит идущий» – сделайте первый шаг. Этот шаг... к себе. Попробуем вместе?

Во-первых

Живем настоящим

Когда вы думаете о том, что ваше страдание невыносимо, скорее всего, вас приводит в отчаяние то, что может произойти через несколько минут или через несколько дней. Настоящее никогда не бывает невыносимым. Перестаньте жить будущим. Живите здесь и сейчас. Я просил сил... А жизнь дала мне трудности, чтобы сделать меня сильным.

Я просил мудрости... А жизнь дала мне проблемы для разрешения.

Я просил богатства... А жизнь дала мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать.

Я просил возможность летать... А жизнь дала мне препятствия, чтобы я их преодолевал.

Всесильные родители и зависимые дети (2 часть)

Автор: Рамзия Дедова

Я просил любви... А жизнь дала мне людей, которым я мог помогать решить их проблемы.

Я просил благ... А жизнь дала мне возможности.

Я ничего не получил из того, о чем просил. Но я получил все, что мне было нужно.

Сосредоточьтесь на том, в данный момент происходит в вашей жизни. Но и ваше прошлое тоже играет важную роль. Анализ своей жизни по директивам поможет вам отыскать в своем прошлом ключевые моменты, оказавшие большое влияние на вашу жизнь.

Можно воспользоваться любыми, даже смутными и отрывочными воспоминаниями, которые впоследствии свяжутся в единую картину. Может быть, у вас есть родители, братья и сестры или другие близкие родственники, знавшие вас в детстве. Попросите их поделиться с вами своими воспоминаниями.

Во-вторых

Принимаем себя, любимого, таким, какой есть.

Упражнение.

На большом листе запишите все, что вам нравится и не нравится в самом себе. Вспомните, не спеша, все свои качества (положительные и отрицательные), а потом повесьте листок на стенку. Что вы испытываете при этом?

В-третьих.

История учит всему, даже будущему (Альфонс де Ламартин)

Помните, мы говорили о сценарии, который нам «пишут» родители? Как и в любой истории, в жизненном сценарии есть свои герои, героини, негодяи и второстепенные роли («вся жизнь театр, а люди в нем – актеры»); есть главная тема и побочные сюжеты. Возможно, вы не можете вспомнить начало своей истории, но мы вам предлагаем несколько способов выделить ключевые моменты детства, которые стали

частью вашего жизненного сценария.

Упражнение.

Вообразите, что вы пишете историю своей жизни. Запишите ответы на вопросы, приведенные ниже, работая быстро и удовлетворяясь первыми приходящими в голову мыслями.

- * Как называется Ваша история?
- * В каком она жанре – трагедия или комедия? Героическая или банальная? Увлекательная или скучная?
- * Кто в ней главные действующие лица? Есть ли в ней герой? А негодяй?
- * Чем Ваша история, скорее всего, закончится?

Сохраните свои ответы, так как, возможно, вам захочется вернуться к ним позднее, чтобы осознать, как развивался ваш жизненный сценарий. И тогда вы поймете, помогает он Вам в жизни или мешает.

А теперь выполните упражнение по анализу сценария. Постарайтесь отвечать на вопросы быстро. Доверьтесь своей первой реакции, даже если Вам не совсем ясно, что она означает.

- * Каково ваше самое первое воспоминание?
- * Есть ли в вашем доме семейная история о вашем появлении на свет?
- * Почему вас так назвали?
- * Опишите свою мать.
- * Опишите своего отца.
- * Опишите себя.
- * Что чаще всего советовала вам мать?
- * Что чаще всего советовал вам отец?
- * Какого человека хотела из вас вырастить ваша мать?
- * Какого человека хотел из вас вырастить ваш отец?
- * Что вам больше всего нравится в себе?
- * Опишите, какое приятное чувство вы испытываете чаще всего.
- * За что на вас обычно сердилась ваша мать?
- * Как она на вас сердилась? Каковы были ваши ответные чувства?
- * За что на вас обычно сердился ваш отец?
- * Как он на вас сердился? Каковы были ваши ответные чувства?
- * Что вам больше всего не нравится в себе?

Всесильные родители и зависимые дети (2 часть)

Автор: Рамзия Дедова

- * Опишите, какое неприятное чувство вы испытываете чаще всего.
- * Что бы вы назвали «райской жизнью»?
- * Что бы вам хотелось изменить в поведении матери, если бы можно было изменить прошлое?
- * Что бы вам хотелось изменить в поведении отца, если бы можно было изменить прошлое?
- * Если бы вы были волшебником, что бы вы пожелали изменить в самом себе?
- * Чего вы больше всего хотите от жизни?
- * Как вы считаете: вам в жизни везет или вы – неудачник?
- * Как вы думаете, в каком возрасте вы умрете?
- * Что напишут у вас на могиле?

Этот вопросник может многое рассказать о характере Вашего жизненного сценария. Возможно, Вы заметите четкую связь между Вашим нынешним мышлением, чувствами, поведением и впечатлениями, полученными в раннем детстве.

Если Вы определите ключевые моменты своего сценария, то получите важные сведения о том, почему Ваша жизнь сложилась именно так, а не иначе.

Мы не будем писать, что надо делать в-четвертых, в-пятых и т.д. Потому что каждый человек индивидуален, и каждый берет на себя ответственность за свою жизнь. Каждый сам определит, что делать дальше. Недаром слово «ответственность» содержит в себе корень «ответ», который в буквальном и переносном смысле поможет Вам измениться в нужную сторону.

Согласитесь, прежде чем лечить, важно поставить правильный диагноз. А лечение эффективно, когда от слов переходят к делу.

Успехов Вам, дорогой читатель!

Источник:

[Журнал "Искусство быть вместе" № 2 2007 г.](#)

Всесильные родители и зависимые дети (2 часть)

Автор: Рамзия Дедова
