

Представляю краткий обзор по родительским предписаниям, так как в своей практике я еще не встречал человека, для которого это не было бы актуальным.

Нас воспитывают. Нас воспитывают родители, средства массовой информации, друзья, родственники и учителя. Рано или поздно каждый человек столкнется со своим Значимым Другим, от которого и возьмет свои предписания – не включая ни логику, ни критику. И это будет его жизненный принцип. Жить он будет, жестко следуя этому предписанию, включая его во всех ситуациях, требующих решения или выбора – АВТОМАТИЧЕСКИ, не раздумывая. Многие виды психотерапии учитывают предписания в терапевтическом процессе, они могут носить другие названия – это родительские предписания, они же установки, они же ограничивающие или корневые убеждения, они же интроекты.

Этих предписаний огромное количество. Помните стишок – «Что такое хорошо и что такое плохо»? Это набор предписаний. Большую их часть мы взяли тогда – давным-давно, в детстве. И они продолжают управлять нашей жизнью. Рост ребенка невозможен без усваивания этих предписаний. Часть этих предписаний может быть очень полезна в детстве. Но во взрослой жизни они могут начать очень серьезно мешать. Мешать они могут в разных сферах нашей жизни – какие-то разрушают отношения, какие-то мешают карьере, какие-то крайне негативно влияют на здоровье и поддерживают зависимости. Выделено 12 основных предписаний, оказывающих наибольшее влияние на наше качество жизни.

1. **«Не существуй»**, подробнее <http://www.b17.ru/article/49177/>

Проявление во взрослой жизни:

- нет радости в жизни,

- «адреналиновая зависимость»,

«Что-то со мной не так» или Родительские предписания

Автор: Щецов А.В.

- злоупотребление алкоголем и наркотиками,

- аутоагрессия, нежелание жить.

Как появилось – несправедливые обвинения, открытые послания «Сгинь», «Чтобы ты умер», «Ты мешаешь», полученные от Значимого Другого.

2. «Не будь собой»

Проявление во взрослой жизни:

- человек проживает «не свою жизнь»,

- непонимание своих желаний, исполнение чужих желаний,

- кризисы смысла,

- отсутствие своих ясных ориентиров в жизни.

Как появилось – частое «приведение в пример» других людей, обесценивание личных достижений Значимым Другим.

3.«Не вырастай»

Проявление во взрослой жизни:

- трудности принятия ответственности,

- инфантильность, «детскость»,

- склонность к зависимым отношениям,

- трудности в карьере, невозможность управления собой и другими.

Как появилось – строгий контроль и гиперопека со стороны Значимого Другого, лишение ответственности и «права голоса» в принимаемых решениях.

4. «Не будь ребенком»

Проявление во взрослой жизни:

- непонимание (отсутствие) собственных желаний,

«Что-то со мной не так» или Родительские предписания

Автор: Щецов А.В.

- нет навыков обращения со своими желаниями (не все стоит выполнять),
- чрезмерная забота о других в ущерб себе,
- пренебрежение собственными ценностями, в т.ч. здоровьем.

Как появилось – делегирование чрезмерной ответственности, гиперопека, раннее [взросление](#),
вручение заботы о других – «лишение детства» Значимым Другим.

5. «Не будь значим»

Проявление во взрослой жизни:

- недостижение успеха, несмотря на затраченные силы и другие ресурсы,
- неудачная карьера,
- бедность,
- отсутствие «успешных» отношений.

Как появилось – влияние семейной истории о наказании человека, достигшего серьезного успеха, послания типа «Не выпендривайся» от Значимого Другого, обесценивание.

6. «Не будь близок»

Проявление во взрослой жизни:

- трудности в построении отношений, личных и дружеских,
- холодность, недоверие к людям,
- непонимание происходящего рядом,
- отстраненность, большая дистанция от окружающих.

Как появилось – отсутствие теплых, доверительных отношений со Значимым Другим, травматический опыт (насилие, предательство).

7. «Не делай это»

Проявление во взрослой жизни:

- трудности с любым новым начинанием – и в личной жизни, и в карьере,
- трудности с завершением отношений,
- невозможность управления собой и другими, безынициативность.
- нет радостей, очень высокая цена ошибок.

Как появилось – острая негативная реакция Значимого Другого на действия, его беспощадность в оценках и установках.

8. «Не чувствуй». Подробнее <http://www.b17.ru/article/47918/>

Проявление во взрослой жизни:

- трудности в получении обратной связи, непонимание происходящего и поступков других людей,
- трудности в построении отношений,

- серьезная травматизация в отношениях,

- [одиночество](#) ,

Как появилось – получение раннего травматического опыта со стороны Значимых Других, «самоанестезия», обесценивание отношений.

9. «Не будь нормальным»

Проявление во взрослой жизни:

- трудности как в построении карьеры, так и отношений,

- непредсказуемость для окружающих,

- непонимание происходящего, поступков других людей,

- невозможность управления собой и другими.

Как появилось – обесценивание любых норм, принятых в обществе со стороны Значимого Другого – здоровье, поведение, внешний вид и пр.

10. «Не принадлежи»

Проявление во взрослой жизни:

- значительные трудности в построении отношений,

- «неприкаянность»,

- «я никому принадлежать не могу, и мне никто и ничто принадлежать не может – итого – у меня ничего нет!»

Как появилось – обесценивание, выраженный эгоизм и негативизм со стороны Значимого Другого.

11. «Не будь здоров»

Проявление во взрослой жизни:

- постоянные проблемы со здоровьем,

- чрезмерная фиксация на здоровье в ущерб остальным сферам жизни,

- возможны тяжелые неизлечимые и хронические заболевания.

Как появилось – фиксация на телесных ощущениях со стороны Значимого Другого, неумение получать внимание заботу и поддержку другими способами.

12. «Не думай»

Проявление во взрослой жизни:

- неумение принимать решения,

- чрезмерное делегирование ответственности другим,

- невозможность управления собой и другими,

- непредсказуемость и ненадежность для окружающих.

Как появилось – чрезмерный контроль лишение ответственности и гиперопека со стороны Значимых Других.

Конечно, это краткое и примерное описание всех последствий этого распространенного явления. Особую настороженность вызывает факт неосознанного следования родительским предписаниям. В практике, как правило, это случайные находки психотерапевта. Крайне редко приходится сталкиваться с запросами осознанными. Гораздо чаще потенциальным клиентам становится понятно – «Что-то со мной не так!», когда они замечают в своей жизни какие-то закономерности.

Например, - «Все мои отношения длятся ровно 3 месяца», «Меня все время обманывают», «Все мои **мужчины** перестают работать и садятся мне на шею» или «Все мои женщины хотят от меня только денег».

Я эти осознания называю «Любимые грабли». И только тогда, после их осознания, становится возможным - «Помогите разобраться!», например так - <http://www.b17.ru/article/50232/>.

Врач-психотерапевт, к.м.н. Щецов А.В.
<http://www.docshevtsov.ru/>