

Слова, которые могут быть опасны

Как часто вы в детстве слышали от своих родителей фразу: *«Горюшкоты мое!»*, *«За что мне такое наказание!»*, *«Ну когда ты, наконец, повзрослеешь!»*, *«что, больше всех надо?»* и т.д. и т.п. – список привычных причитаний наших бедных родителей каждый может продолжить сам. Казалось бы, привыкнув к подобным высказываниям «в сердцах», мы их не воспринимали всерьез, пропускали мимо ушей, как нечто давно знакомое и не важное. Но это уже в более старшем возрасте, а как вы воспринимали подобные высказывания, будучи двух-трех – четырехлетним ребенком? Не помните? Конечно, не помните, ведь реакция на них уже давно стала достоянием вашего бессознательного Я, ушла в подсознание.

НО НИЧТО НЕ УХОДИТ В ПОДСОЗНАНИЕ ПРОСТО ТАК...

Меняется наше поведение, появляются новые привычки, приходят на помощь новые способы реагирования на привычные вещи – короче говоря, происходят сдвиги, изменения на психологическом плане. Любой грамотный человек в наши дни уже знает, что все наши комплексы, которые так мешают нам жить, родом из глубокого детства. Обычно их связывают с родительским стилем воспитания, с взаимоотношениями в семье и пр. Оказывается не все так просто. Существует такое понятие, как **негласные родительские установки**, или директивы, которые любящие нас родители, сами того не желая, буквально «вдалбливали» нам в голову многократным повторением, формируя определенную психологическую установку.

А теперь вспомните, как часто вы сами, будучи родителями, произносили фразы, приведенные выше? А ведь это не просто фразы...

Что такое директива? Это скрытое приказание, неявно сформулированное словами и повторяющееся изо дня в день и за неисполнение которого

ребенок будет наказан. Получается, что только исполняя директивы, ребенок чувствует себя «хорошим» и достойным любви родителей. Считается, что все основные директивы мы получаем от своих родителей до шести лет. Именно до этого возраста мышление ребенка еще не обладает достаточной долей критичности к словам и поступкам старших, а посему «впитывает» все не фильтруя. Такое неявное, скрытое родительское «обучение» было впервые описано американскими психологами Робертом и Мери Гоулдингами. Именно они дали название вполне определенным посланиям «родительские директивы».

Первая и самая жесткая директива – «НЕ ЖИВИ!». Звучит страшно, не так ли? Какой родитель в твердом уме и здоровой памяти пожелает такое своему ребенку? Напрямую – нет, но в виде скрытых указаний, директив – сколько угодно. Разве не говорим мы время от времени малышу фразы типа: **«Глаза бы мои на тебя не глядели!»**, **«Горе ты мое!»**, **«Мне не нужен такой плохой мальчик!»** и т.д. и т.п. Более мягким и в то же время расширенным вариантом такой директивы являются «воспитательные» беседы с ребенком на тему: «Сколько тревог и лишений ты мне принес» (вспоминаются трудные роды, тяжелая беременность, волнения, когда ребенок болел, например ветрянкой или скарлатиной).

Еще одна тема, которой с удовольствием предаются мамы: **«Я все силы отдавала тебе, поэтому не вышла замуж (не защитила диссертацию, упустила хорошую работу»** и пр. Скрытым смыслом такой директивы является **внушение ребенку базисного, не проходящего чувства вины**, через которое им легче манипулировать. Причем вина эта не связана с каким-то конкретным проступком, а с самим фактом его присутствия в жизни матери. Как-то внутренне защититься от подобной установки ребенок еще не может и она прорастает в нем на долгие годы в виде внутренней подсознательной установки «Я – источник помех в жизни родителей, я – их вечный должник» и уж совсем крайний вариант – «Лучше бы меня не было». В подростковом возрасте эта подсознательная установка может прорости в программу саморазрушения, которая в самом распространенном варианте выливается в алкоголизм и наркоманию, увлечение экстремальными видами спорта. Ребенок учится заботиться о своей физической безопасности в той мере, в какой окружающие его близкие люди воспринимают его жизнь как источник

радости для себя.

Еще одним вариантом послушного следования ребенка указанию «не живи» является нарочитое, провокационное хулиганское поведение. Ребенок как бы специально напрашивается на наказание, ведь оно снижает чувство вины. Ребенок бессознательно ищет ситуации, где он может быть наказан, ведь гораздо легче чувствовать себя виноватым за разбитое окно, чем испытывать постоянное чувство вины неизвестно за что. Укрепившаяся в психике ребенка директива «не живи», как вы понимаете, дает себя знать и во взрослом состоянии: через ощущение никчемности своего существования, стремление постоянно доказывать себе, что «я что-то значу», глубинном неверии, что «меня можно полюбить».

Вторая родительская директива – «НЕ БУДЬ РЕБЕНКОМ!». Проявляет себя сия директива в высказываниях типа: **«Что ты ведешь себя как маленький»**, **«Пора стать взрослым!»**, **«Ты уже не ребенок!»** и пр. То есть, состояние «детскости» описывается как плохое, стыдное, а состояние «взрослости», как хорошее, достойное похвалы. Директива эта чаще достается детям либо единственным в семье, либо старшим среди братьев или сестер. Став взрослыми, такие дети с трудом находят общий язык со своими и чужими детьми, им проще научить их, чем разделять их интересы, они не понимают о чем можно говорить с ребенком, ведь собственное детство, дающее нам на всю жизнь заряд непосредственности, креативности у них было, по сути, под запретом. Став взрослым, такой ребенок очень хорошо умеет подавлять свои «детские» желания, а ведь именно они дают почву для творчества в любом возрасте, для спонтанности.

Третья директива – «НЕ ДУМАЙ!». В быту эта установка дается фразами типа: **«Что ты рассуждаешь, делай, что сказали!»**, **«Не умничай!»** и пр. Вариант подобной директивы – не думать о чем-то определенном. Например, любящая мать, желая отвлечь ребенка от неприятной, травмирующей его проблемы, говорит ему: «Не думай об этом, забудь», тем самым лишая его возможности рационально переработать вставшие перед ним проблемы. И ребенок послушно учится думать о чем угодно, только не о насущной проблеме. Став взрослым такой ребенок часто испытывает мучительное чувство потерянности в тех случаях, когда надо решить

конкретную проблему в одиночку, глубинное недоверие к результатам своего умственного труда, часто совершает необдуманные поступки.

Еще одна директива - «НЕ ЧУВСТВУЙ!». Она может выражаться в таких обычных на первый взгляд высказываниях, как **«Как тебе не стыдно бояться эту собаку, она же не кусается» или «Стыдно злиться на учительницу, она старше тебя»** и т.д. Таким образом, под запретом оказываются такие важные человеческие эмоции, как страх и гнев. *Но они никогда никуда просто так не исчезают, их нельзя загнать внутрь, запретить, они все равно останутся в душе ребенка и дадут о себе знать, выльются на «не запрещенные объекты.* Например, гнев (часто справедливый) на учительницу ребенок может вылить на кого-то, кто младше или беззащитнее, а страх перед собаками благополучно трансформируется в любой другой страх, например, темноты. Между тем эмоция не запрещенная, а в полной мере пережитая дает возможность выбрать на будущее адекватную линию поведения, реакцию на подобные ситуации. Например, уже во взрослом состоянии, гнев на нелюбимого начальника не трансформируется в скандал с женой и детьми дома, а примет более рациональные формы.

Вам представлены лишь основные директивы, на самом деле их насчитывают двенадцать, а некоторые специалисты даже более. Получается, что мы, взрослые, носящие груз комплексов, сформированных во многом директивами, полученными от наших родителей (а те – от своих), грузим ими своих малышей, так и не поняв, что же мы, собственно «вбиваем» им в голову. Возникает вопрос, а можно ли вырваться из этого круга, можно ли в принципе, воспитать ребенка без всяких директив? Это возможно, но лишь теоретически, пока мы, взрослые полностью не решим все свои внутренние проблемы, не осознаем их. А это практически не реально. Все мы, воспитывая детей, остаемся детьми своих родителей. Но зависимость от директив вовсе не так фатальна. С освобождением от установок, данных нам нашими родителями, как правило, связан кризис среднего возраста, о котором вы, вероятно, слышали.