

ШРАМЫ ВОСПИТАНИЯ



Подготовил:
педагог-психолог Халимова В.Ф.

Нижневартовск.

Американские психологи Роберт и Мери Гулдинг построили концепцию о том, что многие нерешенные душевные проблемы родителей передаются их детям, причем в усугубленном виде. Происходит эта передача путем внушения от родителя к ребенку в раннем детстве. Мы можем научить другого только тому, чем владеем сами. Так и родители передают своим детям «родительские директивы» о том, как нужно жить, относиться к людям и обращаться с собой. Гулдинги выделили 12 таких директив, но на самом деле каждая директива имеет несколько вариантов, которые неизбежно увеличивают это количество. Итак, что же такое директива и как распознать ее в потоке обыденной жизни?

Это скрытое приказание, неявно сформулированное словами или действиями родителя, за неисполнение которого ребенок будет наказан. Не явно (поркой или подзатыльником, молчаливым шантажом или руганью), а косвенно — собственным чувством вины перед родителем, давшим эту директиву. Причем истинные причины своей вины ребенок (а часто и взрослый — ведь мы так же управляем друг другом с помощью директив) не может осознать без посторонней помощи. Ведь именно исполняя директивы, он чувствует себя «хорошим».

Первая, и самая жесткая директива — «Не живи»

Одни родители пытаются воспитывать непослушного ребенка, ведя с ним душещипательные беседы на тему «Как много проблем ты нам принес, появившись на свет». Они любят говорить: «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» или «Если бы не твое рождение, мама смогла бы стать хорошей актрисой». Другие родители, не в силах остановить расшалившегося ребенка, бросают в сердцах: «Чтоб тебя разорвало, поганец», «Чтоб ты провалился». Третьи, со свистом взмахивая ремнем, наказывают маленького хулигана и цедят сквозь зубы: «Будешь слушаться? Мне не нужен такой непослушный ребенок!». И те родители, и другие, и третьи совершенно беспомощны в своем воспитании ребенка. Пытаясь «спрятать» неприятные ощущения злости, боли и обиды на мир за подобными фразами, родители вкладывают в ребенка директиву «не живи». Не нарочно, а просто родители по-другому не умеют. В свое время их родители приучили их к послушанию тем же способом. Вкладывая чувство вины, связанной не с какими-то поступками, а с самим фактом существования ребенка в жизни матери или отца. И теперь уже они, повзрослев и родив ребенка, пытаются управлять им тем же способом. К сожалению.

Что «слышит» ребенок от любимой мамы, говорящей: «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. Сколько раз мы слышали от своих знакомых про их детей: «Надо же, такой тихий и спокойный ребенок, прекрасно учился, и вдруг...». И невдомек маме, что ее ребенку проще чувствовать себя виноватым за разбитое стекло или нос, чем испытывать постоянное чувство вины вообще неизвестно за что.

Возможен и 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.

Разные пути послушного следования этой директиве можно объяснить тем, что родители, давая директиву, как бы смещают акцент «не живи». Один ребенок воспринимает этот приказ «не живи», как «Твоя жизнь мешает моей жизни». Другой же понимает — «Не живи своей жизнью, а живи моей жизнью». В любом случае прямое восприятие этой директивы тяжело, и он может попытаться выйти из-под ее категоричности, добавив к приказу частицу «если». То есть «Я могу жить, если не буду обращать внимания на то, о чем меня тайно просит мама (или папа)». И тут ребенок попадает в область какой-либо из остальных директив, носящих более частный характер.

Итак, после «если» можно добавить одну из следующих директив.

Вторая директива — «Не будь ребенком»

«Помню, в детстве я очень гордилась, когда мама говорила мне «Ты уже большая». Также я злилась и капризничала, когда у меня что-то не получалось. Я знала, мама будет мной недовольна. Может быть, даже рассердится и обязательно скажет: «Ну, вот. Ты, оказывается, ничего сама не умеешь делать. Пора бы тебе становиться самостоятельнее». Мне не нравилось играть с другими ребятами, я сидела дома и читала книжки. Я очень хотела побыстрее стать взрослой, умной и самостоятельной, чтобы во всем помогать маме. Мне это удалось — я стала взрослой. Но иногда, вспоминая детство, я думаю, что мама была не совсем права. Тот ребенок, который до сих пор живет во мне, и сейчас боится попросить мороженого. У себя, у жизни». Эти горькие слова я услышала как-то раз от своей очень уважаемой мной подруги. Человека решительного и серьезного, ответственного и не боящегося проблем, но совершенно не умеющего наслаждаться жизнью.

Эта грустная история чужой жизни очень четко описывает проявления директивы «не будь ребенком». Человек, получивший от родителей этот приказ, в детстве все время пытается «подрости». 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 вовлечь ребенка в свою взрослую жизнь, передавая тому директиву «не будь ребенком». «Что ты ведешь себя, как маленький», «Ты уже большая, чтобы так поступать», «Ты — моя единственная опора». Невольно этот человек описывает ребенку состояние «взрослости» как что-то очень хорошее, а состояние «детскости» как то, чего нужно бояться и чего избегать.

Что делать, обнаружив у себя подобную директиву? Разрешите себе свои самые заветные детские желания. Например, купите себе мягкую игрушку, балуйте себя разными вкусностями, фруктами и конфетами. Сооружайте «тайники» и прячьте в них то самое, «заветное», проверяя иногда, на месте или нет. Покажите жене язык, если она скажет, что ты сошел с ума.

Третья директива — «Не расти», «Не оставайся маленьким» (противоположна предыдущей).

Мы — дети. Дети своих родителей, которые часто не хотят, чтобы мы выросли. Почему? А что они тогда будут делать, если мы подрастем и уйдем от них? Как они смогут жить? Кому станут помогать, кого воспитывать? То, что они когда-то поженились, потому что хотели жить вместе, уже забыто. И сейчас некоторые родители осознают свою ценность только в исполнении роли «хорошего отца» или «хорошей матери». Как горько смотреть в будущее, думая: «Вот повзрослеет сынок (дочка), создаст свою семью, и я уже никому не буду нужен»? Страшась такой участи, родители и внушают нам, а потом и мы своим детям, директиву «не расти». «Детство — самая счастливая пора жизни, не торопись взрослеть», «Играй, пока маленький, вот подрастешь...», «Мама тебя никогда не бросит» и так далее. Последствия этих «невинных» фраз довольно печальны. Ребенок, получая директиву «оставайся маленьким», 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 («папочка может быть против»). Словом, ребенок, получивший директиву «не расти», так никогда и не вырастет, отдавая свою взрослую жизнь родителям.

Как быть, если хочешь оставить эту директиву «с носом»? Помни, что ты, и только ты, имеешь право на собственное взросление. Учись принимать ответственность за свои действия. Ведь наверняка не все, что нравится тебе, нравится и твоим родителям? Но ты же как-то приучился с ними справляться и отстоял свою «страсть». Перенеси это умение отстаивать и на все остальные ситуации.

Четвертая директива — «Не думай».

Приказ «не думай» может передаваться родителем, который постоянно принижает способности ребенка мыслить. «Не умничай!», «Не уходи в абстракции», «Не рассуждай, а делай». Возможны также и другие варианты: «Не думай о чем-то определенном» (о проблеме, деньгах, какой-то семейной тайне и пр.) и «Не думай о своих проблемах, думай о моих проблемах» (например, «Зачем тебе забивать себе голову всякой ерундой? Подумай лучше о том, что я тебе говорю»).

Привыкая жить по принципу «много думать вредно», люди часто совершают необдуманные поступки и потом удивляются, как они могли это сделать. Они не способны решать трудные проблемы и часто чувствуют себя из-за этого не в своей тарелке. Если же им в голову и приходят какие-либо странные мысли, они заглушают их алкоголем, отчаянным спортом или «безумными» развлечениями. Если ты привык «действовать, а не рассуждать», попробуй увеличивать паузу между возникновением ситуации и своими поступками в ней. Остановись и рассмотри ситуацию как бы со стороны.

Пятая директива — «Не чувствуй».

Это послание может передаваться родителями, которые сами привыкли сдерживать свои чувства. Запрещая ребенку испытывать эмоции гнева или страха, они оказывают малышу медвежью услугу. Он приучается «не слышать» сигналы своего тела и души о возможных неприятностях, (ведь страх, например, предупреждает об опасности, а гнев помогает снять излишнее напряжение). Впоследствии это может стать причиной очень серьезных заболеваний. «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» — говорит мама или папа. «Ой, — думает ребенок, — показывать эмоции — это плохо, чувствовать — нельзя». И перестает чувствовать. А мы потом удивляемся его «равнодушию» или «бессердечию», хотя на самом деле он, как «настоящий мужчина», зажал чувства в кулаке. В силу своей низкой чувствительности такие люди нередко могут оказаться жертвами несчастного случая, склонны «запускать» болезни. Распространенное заболевание среди них — ожирение. Это объясняется тем, что физические ощущения их обманывают.

А поддаваться этому обману они начали в детстве, приняв родительское требование «есть нужно все, что дают». Результат — утрата чувства насыщения за стремление быть послушным и не огорчать маму. Как тебе исправить эту директиву? Совет один — чувствовать. Прислушиваться к своему телу и выполнять его желания. Не бояться своих эмоций.

Шестая директива — «Не достигай успеха».

Видя успехи своих детей, мы ощущаем родительскую гордость. Однако часто, радуясь за ребенка, мы бессознательно завидуем, ведь ему удастся то, чего в свое время не смогли достичь мы. «Мы сами не могли получить высшее образование, но отказываем себе во всем только ради того, чтобы ты закончила институт» — в основе этой фразы лежит наша родительская зависть. Иногда мы из самых лучших побуждений предостерегаем ребенка: «Не делай этого, у тебя ничего не получится, и тебе будет плохо». К сожалению, так мы внушаем детям «не достигай успеха».

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. Он, конечно, не догадывается, что подобные шутки играет с ним его бессознательное, настоятельно напоминающее, что достигать успеха — это приносить родителям несчастья и зависть. Одним из способов решения этой проблемы может стать такая простая штука, как доброжелательный свидетель. Присутствие такого свидетеля на заключительном этапе любого важного дела, как ни странно, позволяет ощущать себя в безопасности от чужой зависти.

Седьмая директива — «Не будь лидером».

Смысл ее понятен: «не лезь», «не высовывайся», «будь, как все». Родители, посылающие этот приказ, боятся играть ведущую роль, теряются при публичных выступлениях, пожизненно ходят в подчиненных на работе и дома, отказываются просить то, что хотят. Им не светят ни продвижение по службе, ни выгодные предложения. Всю свою жизнь они проводят тихо, как мыши, лишь бы их не заметил толстый и жадный кот. Родители, давая эту директиву, как правило, действуют из самых лучших побуждений. Зачем давать повод для злословия и зависти другим людям? Не надо, малыш, не лезь, а то что они скажут?

Так как основная проблема людей с этой директивой — уход от любой ответственности, тебе, чтобы от директивы избавиться, нужно делать все наоборот. Не так, как советовали тебе родители. Высовывайся. Лезь. Научись выступать на людях, отстаивай свои убеждения. Забудь про свою застенчивость и страх ошибок. Прими ответственность за свою жизнь на себя.

Восьмая директива — «Не принадлежи».

«Ты у меня такой застенчивый, такой трудный», «Ты не такой, как все», — всячески подчеркивают родители, передавая ребенку приказ «не принадлежи». Смысл этой директивы можно расшифровать таким образом: «Не принадлежи никому, кроме меня, ведь ты — исключительный». Причина такого поведения родителей заключается в том, что они сами боятся общаться с другими людьми. 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».

Полностью освободиться от этой директивы можно в ситуации группового противостояния какой-либо угрозе, когда возникающее чувство солидарности и товарищества замещает детские переживания. Другой вариант освобождения — крепкий и надежный брак.

Девятая директива — «Не будь близким», «не доверяй».

Данная директива похожа на предыдущую, но проявляется не среди других людей, а в отношениях с одним человеком. Фразы родителей «Никому не доверяй, все люди обманщики», «Верь только мне (родителю)» имеют общий смысл примерно такой: «Любая близость опасна, если это не близость со мной». 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.

Что можно посоветовать человеку с этой директивой? Учиться анализировать ситуации: где, кому и до какой степени можно доверять. И ... доверять.

Десятая директива — «Не делай».

Сверхзаботливые и осторожные родители не позволяют ребенку совершать многие обычные поступки. Не трогай кошку — поцарапает. Не лазай по деревьям — упадешь. Не катайся на роликах — разобьешься. Объятые страхом родители волнуются по поводу любого поступка ребенка, приговаривая: «Подожди, не делай этого. Обдумай хорошенько, а вдруг...». В результате ребенок боится принимать какие-либо решения самостоятельно. Не зная, что безопасно, а что делать никак нельзя, он испытывает трудности в начале каждого нового дела. Естественно, ребенок даже не догадывается, что его страхи — лишь послушное следование директиве, смысл которой: «Не делай сам, это опасно. Подожди меня».

Что делать «несчастному обладателю» директивы? Начинать все новые дела смело, не боясь никаких последствий, но... делай это при свидетелях. Помнишь совет обладателю директивы «не достигай успеха»? Все точно также, только слово «заканчивать» меняется на слово «начинать». Доброжелательный свидетель поможет тебе начать любое дело. Вместе с тобой пойдет в тренажерный зал или устраиваться на новую работу. Он не позволит тебе остаться «наедине» с этой директивой.

Одиннадцатая директива — «Не будь самим собой».

Человек с этой директивой постоянно неудовлетворен собой. Он все время хочет быть похожим на кого-то другого. На идеального спортсмена, идеального родителя. Про таких людей еще говорят, что они слишком критичны к себе Больше, чем к другим. Именно так, ведь ему надо постоянно превосходить других людей. Хотя бы и по высоте требований, предъявляемых к себе, если по другому критерию не получается. Такие люди живут в состоянии мучительного внутреннего конфликта. Будучи постоянно неудовлетворенными собой и мотивированными завистью к кому-то или чему-то, они начинают убегать от самих себя, так как убеждены, что чужое всегда лучше своего собственного. Эту зависть к чужому привили им родители, как всегда желающие «только добра». «Будь похожим на...», «Стремись к идеалу», «Почему Анечка (Петенька) это может, а ты — нет?», «Вот Диночка уже шьет и вяжет, а ты до сих пор пуговицу пришить не можешь». И так далее. Родители хотели приучить ребенка двигаться вперед, быть самостоятельным и настойчивым. Но «нам не дано предугадать, как слово наше отзовется», все получилось не так, как они хотели. Ребенок стал постоянно в себе сомневаться, и завидовать другим людям. Более удачливым, более сильным, хватким. Так сказать, идеальным людям. Результат понятен — комплексы неполноценности и превосходства в чистом виде.

Второй вариант директивы мог передаваться родителями, если они были недовольны полом родившегося ребенка. Предположим, ожидали мальчика, а родилась девочка. В этом случае их любые фразы «Жалко, что ты не мальчик, а то...», «Да, не тот у меня ребенок родился» заставляют ребенка чувствовать себя ущербным, как бы родившимся не по праву. Чтобы избавиться от этого неприятного чувства и порадовать родителей, ребенок начинает быть похожим на того, кем, по его представлению, видят его родители. Мальчиком — так мальчиком, девочкой — так девочкой. Хоть ежом или лягушкой, лишь бы родители были довольны. Главное, не собой.

Как поступить человеку с этой директивой? Работать над повышением самооценки и перестать тянуться к недостижимым идеалам. Ты знаешь, что принцессы тоже какают? Представь, какие у них при этом лица. Я думаю, вовсе не идеальные.

Двенадцатая директива — «Не чувствуй себя хорошо».

Часто, когда ребенок болеет, родители желают его подбодрить. Они говорят ему ласковые слова и хвалят за малейшие поступки. «Надо же, ты такой слабенький, а смог выпить стакан воды». Или «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.

На этом концепция 12 директив заканчивается. Сейчас, когда вы уже немного больше знаете о своих проблемах, у вас могут возникнуть разные чувства. Не спешите их давить и прятать. Дайте себе их прочувствовать.

Вас возмутило предположение Роберта и Мери Гулдингов о том, что родители передали вам свои нерешенные проблемы? Вам хочется защитить родителей, сказав в их оправдание что-нибудь типа «они растили меня в трудное время»? Это нормально. Для ребенка, чувствующего себя продолжением родителей, трудно представить, что его родители «плохи» и «несовершенны». Ведь это значит представить «плохим» и «несовершенным» себя.

Что вы ни чувствовали — гнев или обиду, отчаяние или злость, просто допустите, что с этого момента именно вам принадлежит делать выбор, делать или не делать что бы то ни было. Избежать директив, будучи родителем, невозможно. Все равно что-то, да промелькнет. Постарайтесь быть не столь категоричными в своих требованиях к ребенку. Дайте ему понять, что вы оба не роботы, и можете чувствовать, делать и ошибаться. Помните, что наша зависимость от родительских директив, не фатальна. Мы можем изменять свои решения.