Какие слова чаще всего говорили нам в детстве наши родители? От чего пытались нас предостеречь? За что отчитывали? Какие собственные взгляды хотели до нас донести? Иногда эти родительские внушения программируют всю нашу дальнейшую жизнь, нередко - сильно ее осложняют.

Хотели как лучше, а получилось...

Любые родители, находясь в здравом уме и твердой памяти, желают своему ребенку добра. Исходя из самых лучших побуждений, стараясь предостеречь любимое чадо от жизненных невзгод, они периодически наставляют его на путь истинный. В каждой семье для этого используют те или иные излюбленные воспитательные призывы, и везде - свои. Зачастую, именно эти, многократно повторяемые родительские внушения программируют всю нашу дальнейшую жизнь. И иногда - сильно ее осложняют. Мы же, в свою очередь, прочно усвоив родительские заветы, можем вольно или невольно передавать их по наследству своим подрастающим детям.

Психологи Роберт и Мери Гулдинг назвали это явление **родительские директивы**.

Директива первая: "Не живи!"

"Мне не нужна такая плохая девочка!", "Как же я от тебя устала...", "Да что б ты сквозь землю провалился, несносный мальчишка!". Эти и подобные слова, необдуманно бросаемые родителями в адрес ребенка, могут привести к усвоению им страшной директивы "Не живи!". Способствуют этому и бесконечно повторяющиеся рассказы матери о том, как много сил на воспитание сына или дочери ей приходится тратить, сколькими вещами она вынуждена была пожертвовать, от чего, ради рождения или благополучия ребенка, должна была отказаться: "Если бы не ты, я бы окончила институт...", "Я была подающей надежды актрисой, но родился ты и ...".

Регулярно слыша подобное, маленький человек решает, что именно он - источник всех родительских проблем, разрушитель их надежд и вообще - явно лишний на этом свете.

Постоянно испытывая перед мамой или папой чувство вины, ребенок приходит к бессознательному выводу, что должен понести наказание. И начинает невольно стремиться, тем или иным способом, его на себя навлечь.

Такие дети могут быть сильно подвержены травмам, они постоянно ввязываются в драки, совершают необдуманные, опасные для жизни поступки.

Становясь взрослыми, носители директивы "Не живи" прибегают к всевозможным способам саморазрушения. Это может быть пристрастие к алкоголю, наркотикам, выбор криминальной стези. Именно они, ощущая себя бесполезными, никому не нужными, недостойными любви, чаще других задумываются о самоубийстве.

Директива вторая: "Не делай!"

"Не бегай - упадешь!", "Не открывай окно - простудишься!", "Не играй в футбол - вспотеешь!". Подобные предостережения слышали по сто раз на дню обладатели этой директивы от своих сверхопекающих и тревожных родителей. Предписание "Не делай!" часто подразумевает: "Не делай без меня, ведь я лучше знаю как!"

В результате давным-давно выросшие из "коротких штанишек" люди продолжают испытывать колоссальные трудности с принятием самостоятельных решений. С молоком матери впитавшие девиз "семь раз отмерь, один - отрежь!" они многократно "отмеряют", но в результате не "отрезают" ни разу. Им свойственно откладывать "в долгий ящик" даже самые незатейливые дела вроде покупки новых ботинок или похода в кино, что уж говорить о принятии таких судьбоносных решений, как женитьба или смена места работы.

Директива третья: "Не верь!"

"Верить никому нельзя. Мне - можно!" - говорил персонаж известного фильма. Примерно такое внушение получают от своих родителей носители этой директивы. Становясь взрослыми, они с большим трудом устанавливают близкие, доверительные отношения с людьми, особенно - с представителями противоположного пола.

Нередко, единственным человеком, достойным доверия, для них на всю жизнь остается мама или папа. Остальных же, опасаясь предательства, они не спешат "пускать к себе в душу", ограничиваясь лишь поверхностными, эмоционально не окрашенными контактами.

В деловых, профессиональных отношениях носители директивы "Не верь!" тоже постоянно ждут обмана и подвоха, подозревая партнеров в нечестности, опасаясь, что окружающие только тем и занимаются, что строят против них тайные козни.

Директива четвертая: "Не будь ребенком!"

Эта директива хорошо знакома старшим детям в семье. Едва став счастливыми обладателями младшего братика или сестренки, они тут же узнавали, что теперь уже "совсем взрослые" и поэтому должны: уступать, помогать, делиться и во всем подавать пример подрастающему поколению.

Зачастую, вырастая в гиперответственных взрослых, они испытывают специфические трудности: с трудом расслабляются, привычно отказывают себе в удовольствиях, подавляют свои "детские" желания и потребности, а если даже и идут на поводу у своих маленьких слабостей, долго потом чувствуют себя виноватыми.

Директива пятая: "Не взрослей"

Часто этот запрет налагается на младших или единственных детей. Ситуация усугубляется, если родители усматривают свою ценность лишь в том, чтобы быть хорошим отцом или матерью.

Нереализованная профессионально, не имеющая особых интересов вне семьи мама, опасаясь остаться не у дел, может вольно или невольно внушать своему ребенку: "Не торопись становиться взрослым".

Получив такую установку, человек может слишком задержаться в детстве, навсегда оставшись "маленьким". Ему бывает непросто создать собственную семью, - влюбляясь в кого-то, он чувствует себя, чуть ли не предателем по отношению к родителям, бесконечно "оглядывается" на них, прежде чем сделать тот или иной шаг, не стремится к психологической или финансовой независимости.

Освободиться от заклатья

"Не думай", "Не будь самим собой", "Не чувствуй", "Не высовывайся", "Не достигни успеха"... Список полученных нами в детстве неявных наказов можно продолжать бесконечно. Наши, несущие груз собственных комплексов, родители передавали их нам от своих, таких же закомплексованных отцов и матерей. Не будучи большими знатоками психологических теорий, они, как могли, пытались научить нас жизни. А научить, как известно, можно лишь тому, что знаешь сам...

Дано ли нам, в свою очередь, воспитывающим своих детей, всегда предугадывать, "как наше слово отзовется"? Получится ли у нас создать в собственных семьях идеальную воспитательную среду, свободную от директив? Вряд ли такое возможно, ведь мы всего лишь люди и отнюдь не всесильны...

Однако каждый из нас имеет полное право изменить принятые нами в детстве бессознательные решения, сделать собственный выбор, свободный от родительских программ, пойти своим путем. А еще - предоставить возможность выбора своего пути нашим детям, помочь им изжить директивы, нами же данные.

Источник:

[*In Harmony*](#)