

# Родительское программирование

Часто ли вам приходилось слышать в детстве от своих родителей: «Горюшко ты мое», «Глаза бы мои на тебя не глядели», «За что мне такое наказание...», «Ты не рассуждай, а делай что тебе говорят», «Когда же ты наконец поумнеешь?», «Пора бы уж стать самостоятельным, что ты ведешь себя, как маленький». Или: «Ты у меня слабенький», «Да что ты бьешься, у тебя все равно ничего не получится, дай-ка я...», «Тебе чего, больше всех надо?»

А часто ли вы используете те же слова, разговаривая со своими детьми? Думаем, что не реже, чем вы слышали их в своем собственном детстве.

Что такое директива?

Это скрытое приказание, неявно сформулированное словами или действиями родителя, за неисполнение которого ребенок не будет наказан явно, но будет наказан косвенно — собственным чувством вины перед родителем, давшим эту директиву. Причем истинные причины своей вины ребенок (а часто и взрослый) не может осознать без посторонней помощи. Ведь именно исполняя директивы, он чувствует себя «хорошим».



## **Первая директива — «не живи».**

В бытовой речи она выражается в «приговариваниях», адресованных ребенку: «Глаза бы мои на тебя не глядели», «Чтоб ты сквозь землю провалился», «Мне не нужен такой плохой мальчик», и т.п.

Расширенным вариантом такой директивы являются «воспитательные» беседы с ребенком на тему «Сколько тревог и лишений ты мне принес, появившись на свет» (например: «Как я волновалась, когда ты в детстве заболел скарлатиной» или: «Поскольку я все силы отдавала тебе, то я так и не смогла выйти замуж» или вариант — «защитить диссертацию»).

Скрытым смыслом передачи такой директивы является облегчение управления ребенком через возбуждение в нем хронического чувства базисной вины, связанной не с какими-то его конкретными поступками, а с самим фактом его присутствия в жизни матери.

Воспринимая подобную директиву, ребенок может бессознательно принять решение типа: «Я — источник помех в жизни матери, я — ее вечный должник». Как-то защититься от такого рода указаний ребенок еще не может, поскольку основные директивы получает до 6 лет. Можно спросить: а что плохого в привитии ребенку уважения к родителю даже через чувство вины? Здесь есть несколько сторон. Первая состоит в том, что такого рода воспитание содержит в себе возможный психологический обман и манипуляцию: взрослый как бы перекладывает на ребенка ответственность за нерешенность своих собственных жизненных задач и заставляет в это верить. Вторая сторона состоит в том, что ребенок может умозаключить, что было бы лучше, если бы его не было. Поскольку предельным решением здесь является самоубийство, а для ребенка такое решение невозможно, то выходом из ситуации для

него могут быть частые травмы и другие способы бессознательного саморазрушения. Это происходит потому, что ребенок учится заботиться о своей физической безопасности в той мере, в какой окружающие воспринимают его жизнь как источник радости для себя. И наконец, третья сторона: такое отношение к себе не дает ребенку возможности реализовать свои способности в различных сферах жизни. Ведь если ребенок будет часто получать физические травмы, болеть или просто окажется неприспособленным к реальности, то родители получают дополнительные поводы для беспокойства и тревог за него, а он — дополнительные возможности для возвращивания в себе чувства вины. И круг замыкается.

Одним из вариантов послушного следования ребенком родительскому указанию «не живи» является провокационное поведение вне дома. Ребенок как бы специально «нарывается» на наказание. Известно, что наказание снижает чувство вины, и такие дети для разрядки внутреннего напряжения бессознательно ищут ситуации, где они могут быть наказаны. Проще чувствовать себя виноватым за разбитое окно или нос, нежели испытывать постоянное чувство вины неизвестно за что. Здесь предельным вариантом является многократное попадание в тюрьму. Это, кстати, один из ответов на вопрос о том, почему дети из «приличных» семей становятся уголовниками.

А как продолжает жить эта директива в душе взрослого человека? Она может давать о себе знать через ощущение никчемности своего существования, стремлении постоянно доказывать себе, что «я что-то значу», глубинном неверии в то, что «меня можно полюбить», постоянном подспудном ощущении собственной «плохости», а также в тенденциях к алкоголизму, наркомании, самоубийству.

### **Вторая директива — «не будь ребенком».**

В быту проявляется в высказываниях типа: «Что ты ведешь себя как маленький», «Пора стать самостоятельнее», «Ты уже не ребенок, чтобы...», и т. п. Иными словами, она проявляется в высказываниях, неявно описывающих состояние «детскости» как плохое, а состояние «взрослости» как хорошее.

Такая директива чаще достается старшим или единственным детям в семье. Став взрослыми, такие дети имеют специфические трудности: с одной стороны — они научились брать на себя ответственность за других, а, с другой — имеют непонятный для них самих внутренний барьер при общении с детьми. Например, они заявляют: «Я не знаю, о чем говорить с ребенком» или испытывают неестественность и напряженность, играя в детские игры даже с собственными детьми. Им проще учить чему-то ребенка или вовлекать его в свою взрослую деятельность, чем разделять его интересы и жить одной с ним жизнью. Поэтому его собственный ребенок получает такую же директиву и стремится быстрее «взрослеть». Особенно остро такая директива звучит в неполных семьях, когда ребенок слышит от мамы: «Ты — моя единственная опора...».

Иногда такие люди научаются очень сильно подавлять свои «детские» желания. Но ведь эти невинные желания тесно связаны и с нашей способностью к творчеству, спонтанному самопроявлению. Так что нередко подавляются одновременно и «запретные» детские желания и творческие самопроявления и, даже, сама сексуальная жизнь. Ведь самоподавление подобно бульдозеру — оно не выбирает, что снести, а что оставить.

Поэтому людям, ощущающим в себе действие этой директивы, стоит начать возрождение Ребенка в себе с удовлетворения тех незаметных, но важных желаний, которые они так эффективно научились отбрасывать. Начинать стоит именно с

«детских» желаний: красивой ручки, одежды, фруктов, мороженого. То чувство вины, которое возникает у этих людей при попытке купить себе на улице мороженое, как раз и отражает меру присутствия этой директивы в их сознании.

### **Третья директива: «не расти».**

Третья директива противоположна по смыслу. Она звучит так: «не расти». Чаще всего она достается младшим и опять же единственным детям в семье.

Поэтому единственные дети оказываются в наиболее невыгодном положении, так как могут получить сразу несколько директив, противоположных по смыслу, что затрудняет развитие их личностной автономии и психологическое отделение от родительской семьи.

В быту эта директива выражается во фразах типа: «Мама тебя никогда не бросит», что бессознательно ребенок может расшифровать как: «Я не имею права стать настолько самостоятельным, чтобы жить без материнской поддержки». А также в высказываниях типа: «Ты еще мала, чтобы краситься», «Не торопись взрослеть», «Детство — самое счастливое время жизни».

Такую директиву дают родители, панически боящиеся взросления и психосексуального становления собственного ребенка и того момента, когда он покинет семью, оставив их, как в начале супружества, лицом к лицу друг с другом.

Взрослым, получившим такую директиву в детстве, кажется, что они никогда не вырастут. Они чувствуют себя виноватыми, «предавшими» собственную мать, если, например, влюбятся. Часто такие люди вообще не могут создать свою семью, либо создают ее, но продолжают жить со своими родителями даже при возможности разъезда, поскольку «не мыслят свою жизнь без мамы». И поэтому, как это ни печально, их предчувствие, что они никогда не повзрослеют, оправдывается: они в первую очередь — не родители своих детей, а дети собственных родителей.

Им следует осознать и принять свое право на собственную жизнь и даже обязанность ее создать. Человеку дана свобода — и это исходный пункт. Но этот дар коварен — ведь вместе с ним дается и свобода отказа от свободы. И если человек идет по второму пути, то он как бы отказывается от своей единственной жизни, отдавая ее во власть чужому сценарию, а его родитель приобретает право на две жизни.

Кроме того, таким людям следовало бы помнить, что их способ существования рано или поздно может обесмыслить многолетние усилия их родителей по воспитанию у них навыков самостоятельной жизни. Расплата наступит неизбежно в форме взаимных бессмысленных упреков. Поэтому взрослый имеет право не спрашивать ни у кого разрешения на собственное взросление.

### **Четвертая директива — «не думай».**

В быту выражается в требованиях «не рассуждать, а делать, что приказано», «не умничать», «не уходить в абстракции».

Люди, получившие такую директиву, часто испытывают мучительное чувство «пустоты в голове», когда им нужно самостоятельно решить какую-то проблему. Нередко их преследуют мучительные головные боли, делающие сам процесс мышления невозможным. Если же в голову приходят какие-нибудь необычные мысли, то они стремятся заглушить их алкоголем, спортом, хобби или развлечениями по принципу «много думать вредно». Они испытывают глубинное недоверие к

результатам своего умственного труда, часто совершают необдуманные поступки, оставляющие у них чувство недоумения («как я мог такое совершить?»).

Вариант этой директивы — «не думай о чем-то определенном». Например, желая отвлечь ребенка от травмирующей его проблемы, мама отвечает на его вопросы так: «Не думай об этом, забудь». Тем самым она лишает ребенка возможности рационально решить вставшую перед ним проблему. И ребенок учится думать о чем угодно, но только не о своих проблемах. А внушения типа «забудь» или «отвлекись» впоследствии могут отразиться как на памяти, так и на внимании. Людям, привыкшим «действовать, а не рассуждать» можно порекомендовать увеличивать паузу между возникновением ситуации и своим действием в ней. Понаблюдайте за ситуацией как зритель в кино, вырабатывайте у себя функцию наблюдателя, временно увеличьте дистанцию между собой и ситуацией. Рассмотрите ее как бы саму по себе. В этом плане вам могут помочь и занятия медитацией.

#### **Пятая директива — «не чувствуй».**

Она может выражаться в двух вариантах: или относиться к собственно чувствам или же к физическим ощущениям.

В первом случае она выражается в таких бытовых высказываниях: «Как тебе не стыдно бояться собаку, она же не кусается» или «Как ты смеешь злиться на учительницу, ведь она тебе в матери годится». Чаще всего под запретом оказываются эмоции гнева и страха, но от этого они не исчезают, а распространяются на огромное количество «незапрещенных» объектов.

Например, мальчик, которому запретили бояться собак, начнет смело проходить мимо овчарки, но станет тревожным по характеру, теряющимся в любых новых ситуациях. А его сверстник, которому запретили дома проявлять агрессию к учительнице, начнет «разряжаться» на младших или более слабых детях.

Если запрет касается физических ощущений, то человек может утратить контакт с собственным телом и перестанет воспринимать его сигналы для самозащиты и ориентации в реальности. Например, мама с ребенком стоят под дождем. Ребенок хнычет: «Мне холодно». Мама раздраженно отвечает: «Не сахарный — не растаешь», «Ты же мужчина». Ребенок, научившийся игнорировать телесные ощущения, легко может утратить чувство физической безопасности и стать склонным к травматизму.

Взрослые, несущие в себе подобную директиву, часто страдают психосоматическими заболеваниями, не умеют выражать свои чувства словами и нередко могут оказаться жертвами несчастного случая.

Нередко среди таких взрослых встречаются люди, страдающие ожирением и тщетно пытающиеся похудеть. Хотя они часто утверждают, что едят очень мало, на самом деле они съедают гораздо больше пищи, чем объективно требуется их организму. Дело в том, что физические ощущения их обманывают. А поддаваться этому «обману чувств» они начали в том возрасте, когда усвоили родительское требование «есть нужно все, что дают», «тарелка должна быть чистой».

Утрата контакта с чувством насыщения и своими вкусовыми пристрастиями явилась платой за стремление быть послушным и «не огорчать маму».

А что касается запрета на переживание определенных эмоций, то следует помнить, что их осознание вовсе не требует их немедленного выражения. Напротив, осознание эмоции позволяет выбрать адекватную эмоциональную реакцию. Например, человек,

осознавший, что он злится на своего начальника, а не является «раздражительным в принципе», может выбрать не «разрядку» дома на жене и детях, а что-то более рациональное.

### **Шестая директива — «не достигай успеха».**

Она передается родителями в ходе «воспитательных» рассказов типа: «Мы сами не могли получить высшее образование, но отказываем себе во всем только ради того, чтобы ты закончил институт». Или в прямых заявлениях типа: «У тебя все равно ничего не получится». В основе такой директивы лежит бессознательная зависть родителя к успеху ребенка.

Взрослые, получившие в детстве такую директиву, как правило, очень трудолюбивы и старательны, но их по жизни как бы преследует злой рок: в самый последний момент дело, в которое было вложено много сил, «лопается» по не зависящим от них причинам.

Например, студент делает дипломный чертеж и в последний день перед защитой диплома случайно переворачивает на него пакет с кефиром. Он, конечно, не догадывается, что эти «шутки» с ним играет его бессознательное, настоятельно требующее не достигать успеха, чтобы папе не пришлось завидовать, ведь он так несчастен. Конечно, в этом нет ничего общего с сознательными намерениями студента.

Людам, чувствующим в себе действие такой директивы, можно посоветовать заключительный этап любого важного для них дела осуществлять при доброжелательных свидетелях, чье присутствие позволит компенсировать частичную утрату чувства безопасности на этом этапе.

### **Седьмая директива — «не будь лидером».**

Смысл этой директивы понятен и так, без объяснений. В быту она передается фразами типа «не высовывайся», «не выделяйся», «будь как все». Родители, дающие такую директиву, как правило, очень обеспокоены чувством зависти, которое они, по их убеждению, обречены вызывать у других людей. Собственная боязнь зависти и побуждает их из лучших побуждений давать своим детям такую директиву.

Взрослые, получившие такую директиву, пожизненно ходят в подчиненных — и на работе и дома.

Надо сказать, что такая директива не столь уж безобидна. Ведь в жизни бывают ситуации, когда и опыт, и статус и, наконец возраст побуждают взять ответственность за других на себя. Но человек, получивший такую директиву, находит возможности уйти от ответственности и в таких ситуациях, объективно ухудшая и свое собственное положение и положение связанных с ним людей.

### **Восьмая директива — «не принадлежи».**

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». В общении с ребенком такие родители всячески подчеркивают его исключительность, непохожесть 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 незнакомо 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.

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. Что и требовалось доказать.

Полностью такие ощущения уходят лишь в ситуации группового противостояния какой-либо угрозе, когда возникающее чувство солидарности и товарищества замещает прежние инфантильные переживания. Другой вариант освобождения — крепкий и надежный брак, построенный на чувствах.

#### **Девятая директива — «не будь близким».**

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».

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 научились анализировать ситуации: где, кому и до какой степени доверять можно. Им и можно посоветовать учиться такому анализу. И... доверять.

#### **Десятая директива — «не делай».**

Ее смысл расшифровывается так: «Не делай сам — это опасно, за тебя буду делать я». 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, так же как и «обладателям» директивы «не достигай успеха», можно порекомендовать начинать дело при свидетелях или в групповой ситуации, что не позволит им остаться «наедине» со своей директивой.

#### **Одиннадцатая директива — «не будь самим собой».**

Она выступает в двух основных вариантах. Первый состоит в недовольстве родителей полом ребенка (например, ждали мальчика, а родилась девочка). Вторым вариантом выражается в высказываниях типа: родилась девочка). Вторым вариантом выражается в высказываниях типа: «Будь похожим на ...», «Стремись к идеалу», «Почему твой друг это может, а ты — нет?»

Скрытый смысл данной директивы — вызвать неудовлетворенность своим нынешним состоянием и пустить человека в непрерывную беготню 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, будучи убежденным, что чужое всегда лучше, чем его собственное. А таким человеком, как известно, очень легко управлять. Главное — 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 более, чем к другим». И понятно — почему. 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.

### **Двенадцатая директива — «не чувствуй себя хорошо».**

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».

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.

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.

Может быть, вы увидели в описании директив кое-что «про себя», и первым вашим внутренним побуждением было оправдать своих родителей (например — «они растили меня в трудное время»). Это желание совершенно нормально, поскольку каждый из нас несет в себе внутреннего ребенка всю жизнь. А для ребенка, чувствующего себя продолжением родителей, считать, что его родители «плохи», значит считать «плохим» себя. Ребенок никогда не выдвигает к родителям требования: «Я буду любить тебя, если ты...» (по крайней мере до определенного возраста и определенных обстоятельств, о которых мы, может быть, расскажем в другой раз). Любовь маленького ребенка к родителям всегда безусловна.