

**Опасности родительского
программирования:
12 директив из детства,
портящих жизнь взрослому**

Понятие директивы

- 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.
-препятствие самореализации



1. Не живи

Программирующие фразы	"Глаза бы мои на тебя не глядели", "Чтоб ты сквозь землю провалился", "Мне не нужен такой плохой мальчик», "Сколько тревог и лишений ты мне принес, появившись на свет", "Как я волновалась, когда ты в детстве заболел скарлатиной" или: "Поскольку я все силы отдавала тебе, то я так и не смогла выйти замуж»
Последствия	<ol style="list-style-type: none">1.Бессознательное решение : "Я - источник помех в жизни матери, я - ее вечный должник".2. Перекладывание на ребенка ответственности за нерешенность своих собственных жизненных задач.3. Частые травмы и другие способы бессознательного саморазрушения для компенсации чувства вины4. Затрудненность реализации своих способностей в различных сферах жизни5.Провокационное поведение6. 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.
Скрытый смысл	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.
Рекомендации	Разделить себя и родителя. Я-это я, ты – это ты. Я тебе благодарен. У меня свой путь. Я принимаю себя таким, какой я есть.

«Не будь ребенком»

Программирующие фразы	"Что ты ведешь себя как маленький", "Пора стать самостоятельнее", "Ты уже не ребенок, чтобы...", "Ты - моя единственная опора..."
Последствия	Гиперответственность Непонятный для них самих внутренний барьер при общении с детьми ("Я не знаю, о чем говорить с ребенком») или испытывают неестественность и напряженность, играя в детские игры даже с собственными детьми. Подавление своих "детских" желаний, способности к творчеству, спонтанному самопроявлению. Поведенческие модели на основе множества запретов
Рекомендация	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.

«Не расти»

Программирующие фразы	"Мама тебя никогда не бросит", "Ты еще мала, чтобы краситься", "Не торопись взрослеть", "Детство - самое счастливое время жизни".
Причины	Страх родителей, боящиеся взросления и психосексуального становления собственного ребенка, ухода из семьи, проблем как в начале супружества, лицом к лицу друг с другом.
Последствия	«Я не имею права стать настолько самостоятельным, чтобы жить без материнской поддержки» Чувство вины, предательства собственной матери, если, например, влюбятся. Часто такие люди вообще не могут создать свою семью, либо создают ее, но продолжают жить со своими родителями способ существования рано или поздно может обесмыслить многолетние усилия их родителей по воспитанию у них навыков самостоятельной жизни, что усилит взаимные упреки.
Рекомендации	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. взрослый имеет право не спрашивать ни у кого разрешения на собственное взросление.

«Не думай»

Программирующие фразы	"не рассуждать, а делать, что приказано", "не умничать", "не уходить в абстракции», "много думать вредно". "Не думай об этом, забудь"
Последствия	<ul style="list-style-type: none">• мучительное чувство «пустоты в голове», когда им нужно самостоятельно решить какую-то проблему• головные боли, делающие сам процесс мышления невозможным.• глубинное недоверие к результатам своего умственного труда, часто совершают необдуманные поступки, оставляющие у них чувство недоумения («как я мог такое совершить?»).• ребенок учится думать о чем угодно, но только не о своих проблемах.
Рекомендации	<p>• 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 могут помочь и занятия медитацией.</p> <p>• При головной боли очень полезен навык задавания себе вопроса: "В какой именно ситуации или на какой именно мысли у меня заболела голова?" Действуя таким образом, вы усилите свою способность к самоанализу и обнаружите те "запретные" ситуации и темы, думать о которых вам "запрещает" головная боль.</p>

«Не чувствуй»

Программирующие фразы	"Как тебе не стыдно бояться собаку, она же не кусается" "Как ты смеешь злиться на учительницу, ведь она тебе в матери годится», «Не хнычь-не больно», «что ты радуешься как глупенький», «отстань со своими нежностями, хватит распускать нюни»
Последствия	под запретом оказываются эмоции гнева и страха, но от этого они не исчезают, а распространяются на огромное количество "незапрещенных" объектов - 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. психосоматическими заболеваниями, Алекситемия (не умеют выражать свои чувства словами) и нередко могут оказаться жертвами несчастного случая утрата чувства физической безопасности и склонность к травматизму Склонность к ожирению сложность похудеть 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".
Рекомендации	Наблюдение за собой, своими ощущениями в теле Выражение чувств наедине с собой, возможно метафорой.(Я чувствую, что..., а не думаю, что...) Осознание эмоции, которое позволяет выбрать адекватную эмоциональную реакцию.

«Не достигай успеха».

Программирующие фразы	«Мы сами не могли получить высшее образование, но отказываем себе во всем только ради того, чтобы ты закончил институт», «У тебя все равно ничего не получится», «Руки не тем концом вставлены», «Ну кто так гвозди забивает!» «Такую ленивую грязную замуж никто не возьмет»
Последствия	2 варианта – либо такие люди- 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. либо ленивы из-за неуверенности в себе. Высокая неуверенность в себе. Мотив избегания неудач. Страх успеха.
Рекомендации	Коррекция самооотношения Повышение самооценки Общение с доброжелательными людьми

«Не будь лидером»

Программирующие фразы	«не высовывайся», «не выделяйся», «будь как все».
Последствия	Высокая ригидность и стереотипность поведения Пожизненный статус подчиненного в семье и дома Отсутствие творческой самореализации Страх выражать свое мнение, конформизм Избегание ответственности, объективно ухудщее и свое собственное положение и положение связанных с ним людей.
Рекомендации	Уважать свою позицию, мнение Осознать свою индивидуальность Выражать свои желания Выражать свое мнение

Не доверяй

Программирующие фразы	Никому доверять нельзя, только родителям Кругом завистники, враги
Последствия	Трудности в гендерных отношениях. серьезные проблемы в эмоциональных контактах. Во взаимоотношениях с противоположным полом они постоянно оказываются в роли жертвы, которую все обманывают и бросают.
Рекомендации	Самостоятельно анализировать ситуации: где, кому и до какой степени доверять можно. Доверять.

Ты только мой

Программирующие фразы	«Не принадлежи никому, кроме меня», «Ты самый лучший ребенок на свете» В общении с ребенком такие родители всячески подчеркивают его исключительность, непохожесть на других, причем в положительном смысле
Последствия	в любой компании чувствует себя как бы "отдельно, 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). Всегда тянет в теплую атмосферу родительской семьи, равной которой они не найдут.
Рекомендации	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.

«Не делай»

Программирующие фразы	«Не делай сам, подожди меня»
Последствия	<ul style="list-style-type: none">• Испытывают мучительные трудности в начале каждого нового дела, даже хорошо знакомого• Они постоянно откладывают начало своих действий, часто попадают в цейтнот и, конечно, не догадываются• Такие люди часто упрекают себя в слабости, но дело здесь не в воле, а в послушании, которое стало уже совершенно бессмысленным
Рекомендации	Начинать дело при свидетелях или в групповой ситуации, что не позволит им остаться «наедине» со своей директивой

«Не будь самим собой»

Программирующие фразы	<p>«Будь похожим на ...», «Стремись к идеалу», «Почему твой друг это может, а ты - нет?», «Ждали мальчика, а родилась девочка»</p> <p>Скрытый смысл - вызвать неудовлетворенность своим нынешним состоянием и пустить человека в непрерывную беготню по замкнутому кругу.</p>
Последствия	<p>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. постоянно неудовлетворен собой и почитает это чуть ли не за моральную добродетель. Про таких говорят: "Критичен к себе более, чем к другим".(ему постоянно надо превосходить других хотя бы по высоте требований, предъявляемых к себе самому)</p>
Рекомендации	

«Не чувствуй себя хорошо»

Программирующие фразы	«Несмотря на то, что у него была высокая температура, он написал контрольную на 5», «Хоть он у меня и слабенький, но сам вскопал целую грядку»,
Последствия	<p>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.</p> <p>Сотрудники, которые на работе постоянно жалуются на головную боль, а когда им предлагают идти домой, упрямо остаются на работе и даже засиживаются допоздна ("вам должно быть стыдно - ведь даже при плохом самочувствии я делаю больше, чем вы"). Эти люди не симулируют болезнь, а используют реальное заболевание для получения психологической выгоды.</p> <p>Постепенно история жизни таких людей трансформируется в историю болезни.</p>
Рекомендации	

Что делать при осознании директив?

- Не перевоспитывать родителей, не упрекать их. Родители прибегают к директивам именно потому, что они не всемогущи, а задачу управления ребенком с них никто не снимет.
- А каждый человек имеет право сознательно изменять бессознательные решения, принятые им в детстве.
- С данного момента именно вам принадлежит право сделать выбор - делать или не делать, чего бы то ни было.
- Сказать «нет» инфантильной зависимости
«Радуйтесь препятствиям - ими вы растете»
- Директивы в нашей жизни есть вызов нашей способности к развитию.
- Осознание в себе бессознательных влияний дает опыт, который невозможно получить иным путем.
- Создание же стерильной "воспитательной среды", лишенной директив, есть педагогическая утопия, которая стоит ровно столько, как и любая другая утопия.
- Взрослые действительно многое могут, но они не могут одного - решить за ребенка задачу его взросления и освобождения от их собственных бессознательных влияний. Каких? Пусть каждый решит это сам.