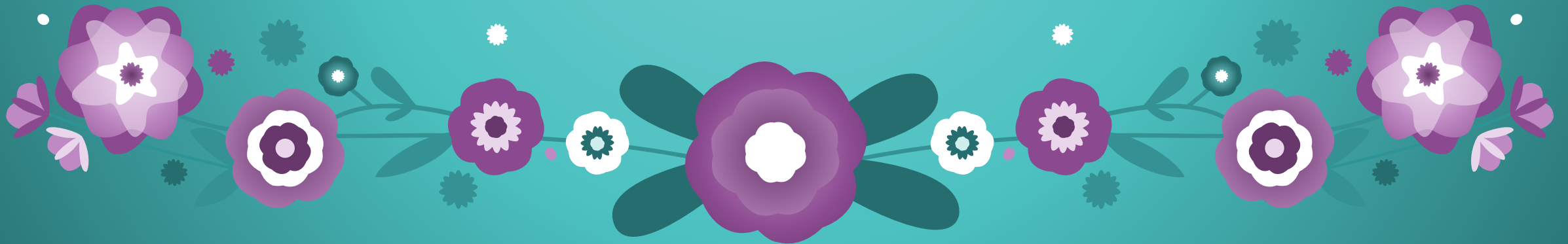
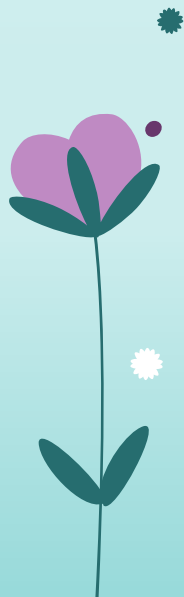
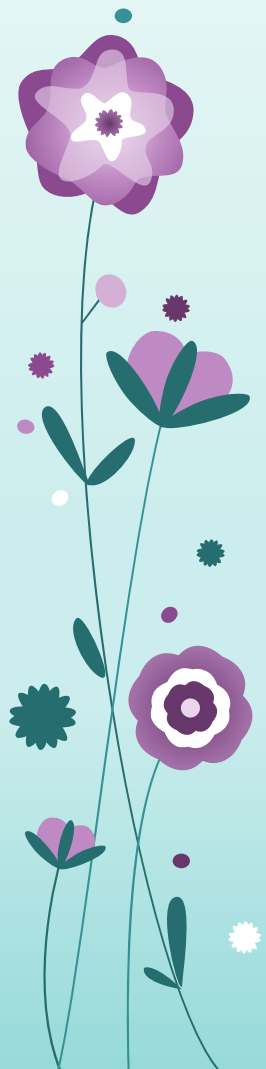


Родительские сценарии

Детско-родительские отношения

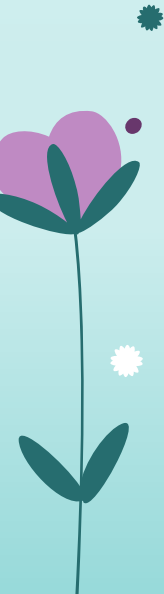
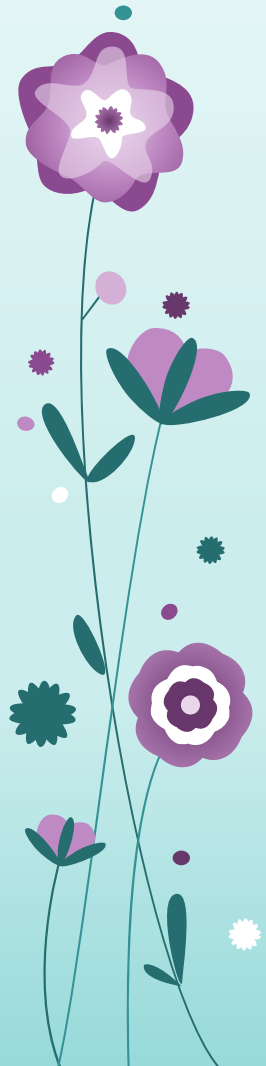


При благоприятном жизненном сценарии человек достигает своих целей и испытывает при этом радость и удовлетворение, трудности, тупики и несчастья воспринимает как временные, а свою жизнь в целом ощущает наполненной смыслом и развитием.



Самые деструктивные родительские послания

- *«Не живи»,*
 - *«Не расти»,*
 - *«Не будь ребенком»,*
 - *«Не думай»,*
 - *«Не чувствуй»,*
 - *«Не доверяй»,*
 - *«Не будь собой»,*
- чаще передаются невербально.*



1. НЕ ЖИВИ

- *Когда родителям тяжело, они могут говорить:*
- *«Ты нам так много принес проблем»;*
- *«Ты столько болел, мы ночи на пролет не спали»;*
- *«От тебя одни хлопоты»*

СКРЫТЫЙ ПРИКАЗ: НЕ ЖИВИ

Тогда ребенок думает так: «Родителям со мной тяжело, лучше бы меня не было, лучше бы я умер или не родился»=>

- часто получают травмы;*
- выбирают экстремальные виды спорта;*
- имеют вредные для здоровья привычки (алкоголь, курение).*

ВЫХОД: *проблемы родителей детей не касаются!*

2. НЕ БУДЬ САМИМ СОБОЙ

А) В жизни такой человек постоянно чувствует неудовлетворенность.

Он все время хочет быть похожим на кого-то другого.

Родители тут говорят: «Посмотри как ведет себя эта девочка». И этим учат завидовать.

Б) Проявляется, когда ожидали ребенка другого пола. «Мы так ждали мальчика, а родилась ты...»

СКРЫТЫЙ ПРИКАЗ: *не будь собой.*

ВЫХОД: *пробовать проявлять себя и не бояться.*

3. НЕ РАСТИ, БУДЬ ВСЕГДА РЕБЕНКОМ / ОСТАВАЙСЯ МАЛЕНЬКИМ

Родители боятся, что когда дети вырастут, то они не будут нужны. Исходя из своих страхов, родители внушают, что детство, это самая счастливая пора, это самое прекрасное, что есть у человека.

В партнерстве их партнерам тяжело, особенно мужчинам.

СКРЫТЫЙ ПРИКАЗ: *будь всегда ребенком*

ВЫХОД: *осознание, что в каждый возраст хорошо и что дети вырастая живут своей жизнью.*

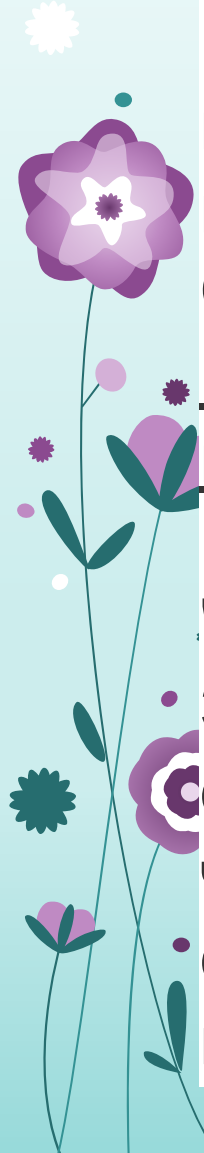
Не Будь Ребенком

Это еще один запрет, налагаемый родителями, которые в состоянии Ребенка ощущают угрозу со стороны собственного младенца. Но вместо того, чтобы желать избавиться от этого младенца непосредственно,

Скрытый приказ: "Здесь есть место только для одного малыша, и этот малыш – я. Тем не менее я согласен терпеть тебя, если ты будешь вести себя как взрослый, а не как ребенок".

В дальнейшем это может выражаться в таких вербальных посланиях: "Ты уже большой, чтобы..." или "Большие мальчики не плачут".

- Запрет быть ребенком налагают и такие родители, которым в детстве самим не разрешали вести себя по-детски, и которые поэтому чувствуют угрозу в детском поведении. Они могли воспитываться в строгих семьях, где мерилom ценности человека были лишь конкретные дела и поступки.



4. НЕ ДУМАЙ

В этом случае родители говорят «Хватит мечтать /летать в облаках», «Меньше думай, больше делай», «Не умничай». Родители хотят что бы их дети были удобными.

СКРЫТЫЙ ПРИКАЗ: *не думай.*

ПОСЛЕДСТВИЯ: *человек не умеет решать проблемы, у него нет стратегий, не может заботиться о себе и семье, не может работать. Может злоупотреблять алкоголем.*

ВЫХОД: *Прислушиваться к своим потребностям, учиться их удовлетворять.*

5. НЕ ЧУВСТВУЙ

В этом случае родители не умеют проявлять свои чувства. И в семье есть запрет на проявление гнева, раздражения, страха. Ребенок учится не слышать сигналы своего тела. «Не сахарный не растаешь », «Не плач» частые приказы родителей.

СКРЫТЫЙ ПРИКАЗ: *не чувствуй.*

ПОСЛЕДСТВИЯ: *аутоагрессия => физическое перенапряжение и как следствие психосоматика.*

ВЫХОД: *Проявлять свои чувства не боясь, что отвергнут.*

6. БУДЬ САМЫМ ЛУЧШИМ , НО НЕ ДОСТИГАЙ УСПЕХА

А) В этом случае родители хотят гордиться ребенком, но ругают если ребенок не достиг результата.

Думают, что все нужно выслуживать. Родители хотят что бы их дети были удобными. Ребенок тут лицо родителей.

СКРЫТЫЙ ПРИКАЗ: *будь лучшим, но не достигай.*

ПОСЛЕДСТВИЯ: *много работы делают за других людей, т.к. лучше их никто не сделает.*

ВЫХОД: *ставим свои цели и устанавливаем свою планку.*

Б) Зависть родителей. Достичь результата, это принести родителям несчастье и зависть.

В этом случае родители говорят «Мы отказываем себе во всем, а ты...».

Именно в этом случае мамы уводят мужей у своих дочерей.

СКРЫТЫЙ ПРИКАЗ: *не достигай.*

ПОСЛЕДСТВИЯ: *много работы делают за других людей, т.к. лучше их никто не сделает.*

ВЫХОД: *ставим свои цели и устанавливаем свою планку.*

7. НЕ ДЕЛАЙ

В этом случае родители не дают совершать поступки: «Не трогай кота », «Не гладь кошку», « Не лазь по деревьям». Страхи родителей передаются детям и дети становятся трусливыми.

Они часто говорят: « Я этого не добьюсь», «У меня не получится», « Я это не смогу сделать».

СКРЫТЫЙ ПРИКАЗ: *не делай.*

ПОСЛЕДСТВИЯ: *не сепарируются и ничего не добиваются в жизни.*

ВЫХОД: *понять, что страхи просто привиты и не имеют ничего общего с вами.*

8. БУДЬ СИЛЬНЫМ

Безусловно, в этом послании есть позитивный смысл.

ПОСЛЕДСТВИЯ: *если оно чрезмерно, если в его исполнении не предусмотрена гибкость, тогда человек вынужден скрывать свои чувства, чтобы никто не увидел его уязвимость. Тем самым он оказывается в ловушке – невысказанные чувства превращаются в симптомы болезней, возникают трудности в близких отношениях, так как человек выглядит холодным, закрытым, черствым.*

ВЫХОД: *чтобы пройти эту ловушку, нужно дать себе разрешение говорить о своих чувствах, признать, что сила заключается не в том, чтобы подавлять и скрывать свои чувства, а в том, чтобы открыто идти на контакт, признавая их.*

8. БУДЬ СОВЕРШЕННЫМ

Положительные стороны такого послания бесспорны. Человек, следующий ему, целеустремленный, трудолюбивый, надежный, нередко скромный. Он старается все делать идеально правильно, часто выполняет не только свою работу, но и окружающих, так как чувствует, что никто не сделает лучше, чем он.

ПОСЛЕДСТВИЯ: *ловушка заключается в том, что человек оказывается загнанным, работает на износ в постоянном напряжении, не может расслабляться и получать удовольствие от жизни.*

ВЫХОД: *для выхода из ловушки нужно дать себе право на ошибку, признать себя достаточно хорошим и ценным, чтобы другие люди хотели оставаться рядом просто так, а не за наши достижения в работе.*

9. РАДУЙ ДРУГИХ

ПОСЛЕДСТВИЯ: *в чрезмерном выражении это послание приводит к тому, что человек радуется другим в ущерб себе, может путать любовь и внимание, «быть любимым» и «быть полезным», думает, что знает, чего хотят другие, делает и забывает спросить, хотят ли они таких его действий, это может раздражать окружающих, восприниматься как назойливость.*

ВЫХОД: *состоит в том, чтобы не забывать радовать себя, войти в контакт со своей внутренней силой и своими потребностями, научиться заботиться о себе так, как заботится о других, позволить себе удовлетворять свои потребности напрямую, а не делая другому то, что хотели бы для себя.*

В детстве у нас нет выбора, чтобы выжить, приходится терпеть несправедливость в свой адрес. Во взрослом возрасте настало время эту несправедливость исправить. Постепенно нужно убедиться, что новое самоощущение и поведение приводят вовсе не к отвержению, а к тому, что уважают и ценят.

10. СТАРАЙСЯ, ПЫТАЙСЯ

Это послание дети получают в том случае, если родители одобряли их за то, что они сильно напрягаются, а не за то, что достигают результата. Достижение результата может быть даже нежелательным, например, если родители опасаются, что дети могут их в чем-то превзойти. Тогда перед ребенком встает дилемма: или быть успешным, или быть любимым, и он выбирает второе.

ВЫХОД: *чтобы выйти из этой ловушки, нужно напоминать себе о результате, делать, доделывать, показывать результат и обязательно его праздновать.*

Такое же послание транслируется, когда родительский способ делать что-то преподносится как единственно правильный. Тогда ребенок отстаивает свое право на самостоятельность **упрямством**. Лучше не сделать, чем сделать так, как требуют. Ловушкой оказывается застревание в борьбе. Чтобы отстоять себя, нужно не достигать успешных результатов.

Достичь результата означает предать свою самостоятельность, пойти на поводу. В такой борьбе никто не выигрывает. Это отчасти напоминает известный принцип: «Назло маме отморожу уши». Часто со временем борьба с родительским давлением переходит во внутреннюю борьбу, борьбу мотивов.

ВЫХОД: состоит в отказе от борьбы. Необходимо найти свой путь, свой способ достигать результатов.

• Данное послание встречается очень часто. Его можно найти у соискателей, которым не удается дописать свою диссертацию, у бухгалтеров, для которых своевременная сдача отчета – настоящая пытка, у всех тех, кто постоянно опаздывает и не сдает работу в срок, несмотря на угрозу увольнения, откладывает все на последний момент.

• Энергия протеста может быть очень мощной. Иногда человек готов поставить крест на всей своей жизни, лишь бы показать кукиши родительским фигурам.

11. СПЕШИ, ТОРОПИСЬ

Те, кто получил такое послание, хотят все успеть, стремятся к очень насыщенной жизни, часто опаздывают, больше живут в будущем, чем в настоящем (ромб Пезешкиана). При чрезмерном следовании посланию они оказываются перегруженными, не успевают ни во что вникнуть глубоко, не могут выполнить взятых на себя обязательств, что негативно сказывается на отношениях.

ВЫХОД: *в том, чтобы разрешить себе выбрать главное и успеть.*

Сценарный план: ты мне должен свою жизнь

"Не чувствуй то, что ты чувствуешь, – чувствуй то, что я чувствую". При этом мать может говорить сыну: "Я проголодалась. Что будешь кушать?" или "Что-то мне холодно, походи одень свитер".

Ромб Носрата Пезешкиана

режим сна, питание, секс, спорт,
отношение к своему телу,
ощущения, самочувствие,
внешность, гигиена, здоровье

ТЕЛО

25%

25%

25%

25%

СМЫСЛЫ
планы на будущее
цели, ценности
смыслы жизни
фантазии
мечты
вера

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
работа и обучение
достижения
финансы
карьера

КОНТАКТЫ

общение
родственники
семья, друзья
близкие эмоциональные отношения

Запреты: на основе родительских посланий ребёнок сам лишает себя к.-л. психической функции

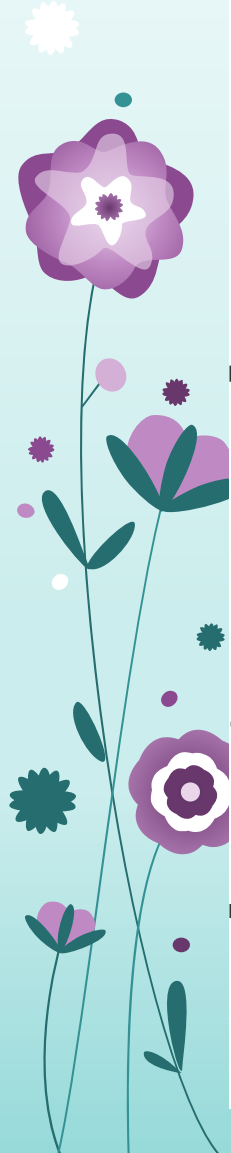
Нельзя (Не Делай Ничего)

Всеобъемлющее послание "Нельзя!" означает: "Ничего не делай, так как все, за что бы ты ни взялся, настолько опасно, что лучше вообще ничего не делать".

Запрет "Нельзя!" налагается ребёнком на себя из-за родителя, который в состоянии Ребенка испытывает ужас от мысли, что его дитя причинит себе вред, если будет делать что-то вне родительской опеки.

Если человек во взрослой жизни никак не решит, что ему делать, все время чувствуя при этом, что застрял в мертвой точке, и тем не менее ничего не предпринимая для входа из этой ситуации, вполне возможно, он несет в себе такое сценарное послание.

Вариантом запрета на близость служит сценарное послание "Не Доверяй".



Иногда таким посланием для ребенка служит внезапный уход или смерть родителя. Будучи не в состоянии понять подлинные причины исчезновения родителя, младенец может прийти к выводу: **"Больше никогда никому не поверю, что он в случае необходимости окажется рядом"**. Запрет "Не Доверяй" может быть усвоен и в тех случаях, когда родитель оскорбляет, пытается обмануть или использовать ребенка в своих целях. Ребенок решает: **"Чтобы оградить себя от этого, буду держаться от тебя подальше"**.

Следуя подобным решениям во взрослой жизни, такой человек может быть неизменно подозрительным к окружающим его людям. Даже если они тепло к нему относятся и полностью принимают, он все равно будет пытаться отыскать в этом отношении какие-то признаки неприятия. Если другой человек отказывается отвергать его, он может подвергнуть эти отношения "испытанию вплоть до разрушения", после чего сказать: "Я же говорил!"

Не Будь Здоров (Не Будь Психически Здоров)

Родители любят ребёнка, но не в силах уделять ему достаточно внимания.

Но когда ребёнок болеет, родитель остается дома, чтобы ухаживать за ним, делает то, что никогда не делал.

Иногда запрет быть здоровым налагается с помощью определений, постоянно повторяемых родителями родственникам и соседям: "Вы же знаете, это слабый, болезненный ребенок".

Запрет «Я ничего не чувствую»

Этот запрет может налагаться из-за родителей, которые сами подавляют свои чувства. Существуют семьи, где запрещено любое проявление чувств. Но чаще какие-то чувства разрешаются, а какие-то запрещаются. Поэтому запрет чувствовать может интерпретироваться как "Не чувствуй гнев", "Не чувствуй страх" и так далее.

Иногда это послание может быть трансформировано в запрет: "Чувствуй, но не показывай этого".

В некоторых семьях послание "Не Чувствуй" означает "Не испытывай физических ощущений". Нередко такой запрет налагается в раннем детстве. Если он достаточно силен, то может стать источником серьезных проблем во взрослой жизни.

Не Высовывайся

Люди, которые несут в себе такой запрет, панически боятся брать на себя какую-либо ведущую роль. Они "проглатывают язык", когда их просят выступить на собрании. На работе они могут прекрасно зарекомендовать себя на подчиненной должности, но никогда не добиваются при этом продвижения по службе или уклоняются от него.

Другой вариант этого запрета – "Не Проси Того, Что Ты Хочешь".

Это еще одно сценарное послание, обусловленное родительским импульсом неприятия ребенка. Родитель в состоянии Ребенка невербально дает ему знать: "Я буду терпеть твое присутствие, малыш, до тех пор, пока ты понимаешь, что ты и твои желания здесь ровно ничего не значат".

Не Связывайся

Это послание может передаваться в форме определения, когда родители постоянно говорят ребенку, что он "замкнутый", "трудный" или "не такой, как все дети". Последнее может быть связано с укорами ("белая ворона") или подчеркиваться в качестве положительного признака "исключительности", "необыкновенности". Кроме того, этот запрет может быть усвоен также путем подражания социальной замкнутости родителей.

Не Будь Близким

Это может предполагать запрет на физическую близость. Часто такой запрет усваивается путем подражания родителям, которые редко прикасаются друг к другу или к ребенку. Другая форма данного запрета – "Не Будь Эмоционально Близким". Это послание может передаваться из поколения в поколение в семьях, где не принято говорить о своих чувствах.

Ребенок может сам наложить на себя запрет "Не Будь Близким" в ответ на постоянный отказ родителя от физического контакта. Ребенок может тянуться к родителю опять и опять, вновь и вновь не встречая взаимности. В конце концов он может решить, что желанная близость не стоит боли отверженности.