

## Родительские предписания (Родительские послания)

Произнося ту или иную фразу, мы думаем, что собеседник хорошо понимает смысл сказанного нами, но это далеко не всегда так. Иногда некоторые фразы могут быть поняты двусмысленно. Некоторые фразы имеют подтекст.

*Приведу пример: мама говорит дочке «Когда ты родилась, мне пришлось бросить учёбу и заниматься твоим воспитанием, затем мне пришлось выйти на работу, так как денег в семье перестало хватать». Произнося эту фразу, мама рассчитывает, что дочка увидит и оценит те жертвы, на которые она пошла. Естественно, всё это было сделано из добрых чувств материнской любви. Но дочка в этой фразе может услышать совсем другое: «Из-за моего рождения мама стала несчастной. Если бы меня не было, мама была бы счастлива. Если меня не станет, то ей снова будет хорошо».*

Таким образом, родительские предписания (иначе их ещё называют «родительские послания») – это некие фразы родителей, которые довольно часто повторяются (в том или ином виде) и которые понимаются детьми совсем иначе, чем думают родители.

Дети практически не могут противостоять родительским посланиям. Для них, как для маленьких и беззащитных существ, очень важно оправдывать ожидания своих родителей. Для них соответствие ожиданиям родителей – это условие того, что их будут любить (а это тесно связано с выживанием). Для ребёнка очень важно принадлежать своей семье. А принадлежать семье, т.е. быть принятым её членом – это значит стремиться к выполнению ожиданий и соблюдению установленных правил. Быть своим – это значит, что тебя будут принимать, кормить, защищать.

В большинстве родительских посланий ребёнок получает большую порцию вины, хотя на самом деле он ни в чём не виноват, он ничего плохого не совершил. Но родителям часто бывает удобно использовать чувство вины в своих «воспитательных» целях. В результате ребёнок живёт с этим чувством постоянной вины, хотя на самом деле ни в чём не виноват. Усугубляет ситуацию и то, что такие послания успешно передаются из поколения в поколение: дочке от мамы, маме от бабушки, бабушке от прабабушки и т.д.

Родительские послания бывают как позитивными, так и негативными. Ниже я попробую перечислить и дать краткое описание самых распространенных негативных родительских посланий:

### Не живи (не будь)

**Механизм:** Родитель что-то говорит ребёнку, но ребёнок в этом улавливает другой смысл: если его не будет, то родителям станет хорошо.

**Фразы, которые запускают послание “Не живи”:**

- Если бы не ты...
- Когда ты родился, мне пришлось...
- До твоего рождения... (рассказ о чем-то хорошем)
- После твоего рождения... (далее о чем-то плохом)
- Твоё рождение – это моя ошибка / необдуманное решение и т.п.

- Я хотела сделать аборт, но меня отговорили / я не собиралась рожать
- Ты родился в трудное время / неудобное время / слишком рано / слишком поздно)
- Мы хотели мальчика, а родилась ты (и наоборот)
- Он у нас такой хороший, сидит тихонько в своей комнате и играет в свои игрушки. Нам не мешает

#### **Что слышит ребёнок:**

- Из-за меня родители страдают
- Я виноват в несчастье родителей
- Зря я родился. Я виноват в своём рождении
- Я родился не вовремя
- Лучше бы я не родился
- Если я умру, мои родители будут счастливы
- Я не должен жить
- Я не должен жить своей жизнью

#### **Чем всё может закончиться:**

Получая послание «Не живи», ребёнок начнёт вырабатывать программу самоуничтожения:

- Болезнь (а лучше много разных болезней, или одна очень сильная)
- Жизнь с постоянным чувством вины за своё рождение
- Жизненное поведение, при котором человек ведёт себя так, как будто он другой человек (не живёт своей жизнью)
- Алкоголизм / наркомания (способ медленного самоубийства)
- Самоубийство

### **Не расти (не будь взрослым)**

**Механизм:** Родитель что-то говорит, а ребёнок слышит в этих словах, что как только он станет взрослым, то родителям станет плохо (или что родители перестанут его любить). Поэтому ребёнок принимает неосознанное решение всегда оставаться ребёнком.

#### **Фразы родителей, которые запускают послание “Не расти (не будь взрослым)”:**

- Маленькие дети такие хорошие!
- Я так люблю маленьких детей
- Маленькие дети все хорошие, вот потом ...
- Мы с папой хотели развестись, но решили подождать, пока ты подрастёшь

#### **Что слышит ребёнок:**

- Чтобы меня любили, я должен быть маленьким
- Как только я вырасту, меня перестанут любить
- Если я вырасту, мои родители разведутся

#### **Чем всё может закончиться:**

- Такой человек будет инфантильным

- Интересы и деятельность не будут соответствовать возрасту
- Будут трудности на каждом шаге взрослой жизни (провалы на экзаменах, плохая успеваемость, трудности на работе)
- Проблемы в заведении своей семьи

## Будь взрослым (не будь ребёнком)

**Механизм:** Родитель что-то говорит, но ребёнок слышит в этих словах другое: пока он ребёнок, он в не выгодном для себя положении (его не любят или он не может что-то получить). Поэтому он решает быть взрослым (и не быть ребёнком).

**Фразы, которые запускают послание “Будь взрослым”:**

- Ты уже взрослый, ты не можешь так поступать (говорит мама, скажем, 3 летнему сыну)
- Ты уже взрослый, ты должен поступать так-то и так-то
- Прекрати вести себя как ребёнок!
- Когда ты вырастешь, тогда и поговорим!
- Когда начнешь бриться, тогда и задашь этот вопрос
- Помолчи, мал еще!

**Что слышит ребёнок:**

- Ребёнком быть неправильно. Правильно быть взрослым
- Дети глупые. Умные только взрослые. Если я хочу быть умным, надо быть взрослым.
- Слушают только взрослых. Если я хочу, чтобы меня слушали, надо быть взрослым.
- Играть – плохо
- Нельзя пачкаться
- Нужно быть взрослым и заниматься только взрослыми делами

**Чем всё может закончиться:**

- Во взрослой жизни такому человеку будет трудно проявлять эмоции. Их придётся по большей части скрывать, что может привести к психосоматическим заболеваниям
- такому человеку будет трудно заниматься делами, связанными с творчеством
- такому человеку будет трудно развлекаться
- Он не понимает, чего он хочет; что ему нравится. Может ощущать бессмысленность происходящего
- такому человеку скучно. Он не может понять, зачем он живёт, работает

## Не будь собой

**Механизм:** Родитель что-то говорит, но ребёнок слышит в этих словах послание, что он не должен быть тем, кто он есть. Он должен быть кем-то другим.

**Фразы, которые запускают:**

- Мы хотели девочку, а родился ты (и наоборот)
- Мы хотели здорового ребёнка, но ты родился с ...
- Мы хотели, чтобы у тебя глаза были светлые (темные), но ты родился с ...

- Мы очень переживали смерть первого ребёнка и решили родить еще
- Ты очень похож на своего дедушку / прадедушку / тетю / брата и т.д.
- В нашей семье ты займёшь место <имя мёртвого родственника>

#### Что слышит ребёнок:

- Я не должен быть собой. Я должен быть другим
- Я не могу выглядеть так, как сейчас выгляжу
- Чтобы родители меня любили, мне надо измениться
- Я должен поступать и думать так, как от меня ждут другие. Только тогда меня будут любить.

#### Чем всё может закончиться:

- Человек будет считать себя некрасивым. Будет постоянно «совершенствовать» свою внешность. Пластические операции. Но всё равно он будет стремиться стать другим
- Человек будет всё время ощущать себя не тем, кто он есть. Будет стремиться стать другим. Но изменившись и «став другим», он не сможет почувствовать себя счастливым, ведь он «должен быть другим»...
- Будут трудности в принятии самостоятельных решений. Мнение окружающих может оказаться решающим
- Будет плохо понимать свои чувства и эмоции
- Будет жить “с оглядкой на других”

### Не чувствуй себя хорошо (Не будь счастливым)

**Механизм 1:** Родитель что-то сказал / рассказал, после чего ребёнок, услышав свою интерпретацию, не может чувствовать себя хорошо / быть счастливым.

**Механизм 2:** Другой вариант: для того, чтобы получить желаемое нужно быть несчастным (чувствовать себя плохо).

#### Ситуации, которые запускают послание “Не будь счастливым”:

##### Для механизма 1:

- Ситуация, когда родители твердят ребёнку о том, как они страдали ради того, чтобы вырастить ребёнка / одеть / накормить / дать ему образование. Ребенок, понимая, что ради него так страдали, испытывает чувство вины, но отплатить «долг» не может. Поэтому быть счастливым он тоже не может.

##### Для механизма 2:

- Ситуация, когда больной ребёнок всегда получает много любви и внимания со стороны родителей. Болезнь становится удобным способом получить желаемое
- Ситуация, когда родители уделяют ребёнку мало эмоционального внимания в ситуациях его успеха и много внимания в ситуациях неуспеха
- Ситуация, когда у ребёнка один из родителей или родственников (бабушка / дедушка) болен и за счёт этого получает все, что хочет

### Что слышит ребёнок:

- Для того чтобы меня любили, нужно страдать / болеть
- Лучше быть бедным и больным, чем здоровым и богатым
- Я не должен быть счастлив
- Я не должен быть счастлив, пока моя мама / мой папа страдает / болеет
- Я не должен быть счастлив пока не сделаю счастливыми всех вокруг

### Чем всё может закончиться:

- Такой человек может начать много болеть (или одна болезнь, которую никак не вылечить)
- Такой человек может часто сталкиваться с финансовыми трудностями (так как решения о карьере он принимает сквозь призму «Лучше быть бедным и больным, чем здоровым и богатым»)
- Такой человек, став богатым, может начать много болеть
- Такой человек, будучи успешным на работе, будет испытывать неудачи в любви (и наоборот)
- Такой человек может стать несчастным во всем

## Не привязывайся

**Механизм:** Ребёнок растёт в семье, где родители плохо переносят утраты чего-либо или кого-либо. В результате ребёнок приходит к мысли, что если он будет к кому-то сильно привязан, то после утраты будет слишком сильно переживать. Для ограждения себя от этих травмирующих переживаний он решает не привязываться сильно к чему бы то ни было.

### Чем всё может закончиться

- Такой человек будет испытывать трудности в любви. В отношениях он будет стараться держаться отстранённо
- Воспитывая своих детей он будет проявлять мало эмоций и держаться отстранённо
- Будут трудности в установлении контактов

## Ты ничего не умеешь (ты ничего не можешь)

**Механизм:** Родители постоянно твердят ребёнку, что он что-то плохо сделал, что они (или кто-то другой) это делают лучше. Упрекают за все ошибки. Не дают возможности потренироваться (уже после первой неудачной попытки они сообщают ему, что у него ничего не получилось и не получится). В результате ребёнок приходит к выводу, что он ничего не умеет, и уметь не будет.

### Фразы, которые запускают послание “Ты ничего не умеешь”:

- У тебя не получится!
- Ты не умеешь! Отойди!
- У тебя руки не из того места растут
- Это слишком сложно для тебя, отойди
- Ну, кто так делает?
- Так не делают!

- Не трогай, ломаешь
- Вот он умеет это делать, а ты нет. Посмотри, как он хорошо это сделал
- Опять сломал?
- С твоими-то руками... Я удивлен, что ты вообще за это взялся!
- Не трогай, а то ломаешь
- У тебя ничего не получится
- Яблоко от яблони недалеко падает (В случае, если ребенок задумал сделать что-то, что его родители делать не умеют)
- Мы “голубых кровей”, поэтому делать этого не умеем
- Не можешь – не берись!

#### **Что слышит ребёнок**

- Я не умею это делать
- Я ничего не умею
- Я – это тот, кто ничего не умеет
- У меня руки растут “не из того места”
- Остальные все могут, а я нет
- У остальных все получается, а я ничего не могу.

#### **Чем всё может закончиться**

- Такой человек будет испытывать трудности в выполнении дел. Негативная установка «ты ничего не умеешь» будет мешать этому человеку хорошо выполнить свою работу. Поэтому выполненная работа будет иметь невысокое качество
- Такой человек будет стараться избегать выполнения работы. Будет стараться сделать так, чтобы эта работа досталась другому
- Такой человек может начать сильно придираться к качеству выполнения работы другими людьми

### **Не требуй внимания**

**Механизм:** Родители уделяют ребенку мало внимания или не интересуются подробностями жизни ребёнка (что было в садике / школе и т.д.)

#### **Фразы, которые запускают послание “Не требуй внимания”**

- Нет, мне сейчас некогда, иди, поиграй у себя в комнате
- Почему ты нас отвлекаешь, видишь у нас важный разговор?
- Помолчи, дай нам пообщаться
- Мне некогда
- Я занят
- Мне надо работать / учиться / готовить
- Иди, поиграй с кем-нибудь ещё
- Займись пока чем-нибудь другим, поиграй сам

#### **Что слышит ребёнок**

- Если я хочу, чтобы меня любили, я не должен никому мешать
- Я не должен требовать внимание
- Я не имею право на внимание других людей
- Я никому не нужен

#### **Чем всё может закончиться**

- Такому человеку будет трудно говорить о своих потребностях, трудностях и проблемах. Без этого трудно добиться помощи, поддержки и взаимопонимания
- Невыраженные потребности будут приводить к их неудовлетворённости. С неудовлетворёнными потребностями трудно испытать счастье
- В случаях затруднений при выполнении работы такому человеку будет трудно попросить о помощи
- В учебном заведении при непонимании материала, такой человек не будет переспрашивать преподавателя. Поэтому новый материал может оказаться непонятым

### **Будь безупречен**

**Механизм:** Родители требуют от ребёнка выдающихся достижений во всём.

#### **Фразы, которые запускают**

- Ты должен выиграть эти соревнования
- Ты должен получить за это хорошую отметку
- Как ты мог проиграть? Это ужас! Это провал!
- Ты должен выполнить это лучше всех
- Ты должен получать только пятёрки
- Мы не должны из-за тебя краснеть
- Ты - наша гордость

#### **Что слышит ребёнок**

- Я должен быть безупречным во всём
- Меня любят, только если я делаю достижения / получаю только пятёрки
- Всё, что я делаю должно быть сделано идеально
- Хорошо – это мало. Нужно сделать на отлично. Лучше всех!
- Если я сделаю что-то плохо, меня не будут любить

#### **Чем всё может закончиться**

- Такой человек будет стремиться быть успешным во всём, даже в тех делах, где не требуются высокие достижения
- У него будет повышенная тревожность
- Такой человек будет стремиться получить победу любой ценой
- Он будет испытывать трудности в коллективе
- Такие люди ориентируются скорее на похвалу, нежели на процесс и на качество работы
- Такие люди подвержены манипулированию
- Вследствие того, что на выполнение дел у таких людей тратится больше сил, чем этого достаточно, они часто страдают хронической усталостью.

## Не думай

**Механизм:** Родители всячески не допускают самостоятельных мыслей ребёнка. Либо ему не разрешают думать на определённые темы (секс, алкоголь, агрессия, развлечения и т.д.), вместо этого предлагая думать на другие темы, либо родители и вовсе всё время думают за ребёнка.

### Фразы, которые запускают послание “Не думай”

- Даже и не думай об этом...
- Думай не об этом, думай о том
- Ты не должен думать об этом
- Не думай, просто сделай, как я говорю
- Ты откуда такой умный взялся?
- Нашёлся тут умник...
- Твоё мнение никого не интересует
- Тебя не спрашивают!
- Думаешь, что все знаешь?
- Думаешь, самый умный?
- Он всегда делает, как я говорю, никогда не спорит, не перечит. Молодец!
- Мне нравится, что он всегда со мной согласен

### Что слышит ребёнок

- Я не должен думать
- Об этом думать нельзя
- Можно думать только об этом и об этом
- Другие все знают лучше
- Я глупый
- Пусть другие думают, а я буду только выполнять

### Чем всё может закончиться

- Такой человек будет испытывать трудности в принятии собственных решений
- Такому человеку будет трудно осваивать новые области
- Такие люди подвержены манипулированию
- Такие люди нуждаются в ком-то, кто будет принимать за них решения. Они будут склонны к зависимости от других людей

## Не чувствуй

**Механизм:** Родители не поощряют или блокируют проявление эмоций и чувств у ребёнка. Возможно, у родителей у самих заблокированы какие-то эмоции и чувства

### Фразы, которые запускают послание «Не чувствуй»

- Тебе не горячо! Нормальная вода
- Тебе не жарко, ведь на улице холодно
- Тебе не больно



- Что значит, не хочешь есть? Ешь!
- Что значит, тебе каша не нравится? Она вкусная!
- Ужас! Ты не должен быть таким сердитым
- Нет, это не обидно
- Ты еще не устал!
- Ты устал, ты не можешь сейчас хотеть играть
- Чай вкусный только с двумя ложками сахара!
- Не ешь это. Это невкусно

#### **Что слышит ребёнок**

- Я не должен чувствовать это
- Я не могу чувствовать это
- Я не должен чувствовать и испытывать эмоции
- Эмоции нельзя проявлять

#### **Чем всё может закончиться**

- Такому человеку будет трудно разобраться в своих эмоциях, чувствах и потребностях
- Такому человеку будет трудно устанавливать эмоциональные отношения с другими людьми
- Такому человеку будет трудно проявлять сострадание, эмпатию, а значит трудно понять других людей

### **Позитивные родительские послания**

К счастью, родители могут дать и позитивные предписания. Вот некоторые из них:

- Можешь быть тем, кем хочешь
- Ты можешь думать то, что хочешь
- Ты можешь чувствовать то, что чувствуешь
- Делай что хочешь, но отвечай за последствия
- Будь собой!

Надеюсь, я сумел показать механизм и принципы работы родительских посланий. В этой статье они перечислены не все. Есть и другие. Но общий механизм у всех такой: родитель что-то говорит, но ребёнок считывает подтекст у фразы. Зачастую он совсем не такой, как думает родитель.

Все эти родительские предписания тесно связаны с особенностями характера человека. А характер напрямую влияет на наш жизненный сценарий, на судьбу.

Статью написал психолог Роман Левыкин

Сайт: <http://helpmenow.ru/>

Email: [romanlevikin@gmail.com](mailto:romanlevikin@gmail.com)

Публикация статьи и её частей возможна только с письменного согласия автора  
([romanlevikin@gmail.com](mailto:romanlevikin@gmail.com))