

УДК 159.99

ВЛИЯНИЕ РОДИТЕЛЬСКИХ УСТАНОВОК НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Ильченко А.Г.

магистрант 1 курса Академии гуманитарных технологий

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: annabrit@mail.ru

Научный руководитель: Бюндюгова Т.В., к.псх.н.,

доцент кафедры «Психология и управление персоналом»

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)

e-mail: tach_29@mail.ru

Аннотация: В настоящей статье исследуются виды родительских установок и степень их влияния на дальнейшую жизнь человека. Родительские сценарии рассматриваются как наборы убеждений, установок, привычек, шаблонов поведения, которые наши родители, проявляя и повторяя много раз, бессознательно передают их нам. Информация о значимости родительских установок и предписаний в жизни детей, их влиянии на формирование жизненного сценария последующих поколений часто превратно толкуется на уровне обыденного сознания, потому что в этом есть две стороны, конструктивная и деструктивная.

Ключевые слова: родительские установки, сценарии личности, дети, родовые программы

THE INFLUENCE OF PARENTAL ATTITUDES ON PERSONAL DEVELOPMENT

Ilchenko A.G.

Abstract: In the given article the main attention is devoted to the types of parents settings and the degree of their influence on the whole human life. Parents scenario are analyzed as sets of convictions and habits, behavior patterns our parents repeated hundreds of times and got used to. They transfer all these patterns to their children. Often the information about the importance of parents rights and duties is misunderstood

Keywords: parental attitudes, personality scenarios, children, generic programs

Когда родители требуют от детей чего-то, что превосходит их обязанности, тогда дети становятся как будто родителями собственных родителей, а родители — детьми собственных детей. Это искажает отношения между родителями и детьми. Дети не могут защищаться от

подобного поведения родителей, и это приводит к не позволению себе быть счастливыми в личной жизни или успешными в карьере, а так же может обернуться гибелью. Только когда ребенок становится взрослым и понимает, что в его жизни что-то не в порядке, он может попробовать избавиться от этого с помощью психотерапии.

«Я живу не свою жизнь». «Мама всегда говорила мне: ты как твой отец». «Все женщины в нашей семье разводились с мужьями и были несчастны», «я повторяю судьбу своей матери». Такие заявления психологи довольно часто слышат от клиентов, и это сигнал к тому, что человек слишком сильно подвержен родительским установкам, которые были даны ему в детстве. Иногда установки практически не заметны, но есть нежелательное поведение, которое человек проявляет раз за разом, и даже видя, что это создает жизненные проблемы, не может от него избавиться. Они бывают очень разрушительны. Это сложно осознать, ведь в нашем обществе принято считать, что родители любят своих детей и желают им только добра. Во всех таких случаях психолог старается выявить эти установки и дать клиенту их осознать.

Согласно теории Вирджиния Сатир, помимо программ, которые мы приобретаем в течение жизни, в нас заложены жизненные сценарии, которые зарождаются, когда человек находится в утробе матери, послеродовом или в подростковом периоде [3].

Являясь основоположником транзактного анализа, Эрик Берн, анализируя жизненные сценарии личности и факторы их формирования, описывает родительские предписания так:

Открытие родительских предписаний: Эрик Берн

Родительские предписания – это установки, которые ребенок получает от родителей и решает следовать им всю жизнь. С этим понятием в наше время знакомы почти все, но мало кому известно, откуда пошел этот термин. На самом деле, открыт он был основоположником транзактного анализа Эриком Берном более 50 лет тому назад. Его самая известная книга, которая

значительно повлияла на современную психологию - «Люди, которые играют в игры».

Большое внимание Берн уделял взаимодействиям людей друг с другом или транзакциям. Он считал, что человек во взаимодействии всегда пребывает в одном из трех внутренних состояний: Родитель, Взрослый или Ребенок. Человек в позиции Ребенка, общаясь с занявшим позицию Родителя, реализует те самые установки, полученные в детстве, и реагирует на чужого человека так же, как и на своего родителя, когда был маленьким. Это объясняет, почему взрослые, казалось бы, самостоятельные люди испытывают растерянность, не могут постоять за себя, обижаются и капризничают. В состоянии Родителя люди, наоборот, копируют поведение собственных отца и матери. Наиболее эффективным является состояние «Взрослый», когда человек объективно оценивает реальность, находясь «здесь и сейчас». Внутренний Ребенок бывает манипулятивным или неспособным к ответственности, а Родитель — излишне строгим, обвиняющим и осуждающим, так что человек «пилит» и внутренне грызет себя за проступки.

Согласно теории Эрика Берна, дети получают от родителей сценарий, как жить. Он выделял три основных типа: Победитель, Непобедитель и Неудачник. Сценарии жизни, по Берну, выглядят как сказки с хорошим и плохим концом [1].

Существует 12 типов родительских предписаний

Исследователи транзактного анализа и продолжатели идей Эрика Берна, Мэри и Роберт Гулдинг сформулировали 12 видов неконструктивных установок, которые наиболее сильно и разрушительно влияют на жизнь человека. Они назвали их родительскими приказами. Вот эти 12 разрушительных предписаний:

«Не живи или борись». Одно из самых страшных приказаний, которое ведет человека к саморазрушительному поведению. Как правило, такой приказ неосознанно отдают родители, для которых ребенок стал

неожиданностью, обузой, даже мимолетные мысли об аборте могут запустить этот сценарий. Такие дети во взрослом возрасте изводят себя непосильным трудом, не умеют радоваться, они очень мало отдыхают, им всегда мало тех результатов, которые они достигают.

«Не будь собой или комплекс самозванца». Такое часто бывает, когда ребенок родился не того пола, который хотели родители. Тогда дети испытывают запрет на собственный пол. Также бывает, что ребенок был рожден на замену умершему, в таком случае на него навешивают чужой жизненный сценарий. Сюда же относятся и сравнения ребенка с другими детьми не в его пользу, непринятие таким, какой он есть. Тема нерожденных детей очень сильно включает этот сценарий, и человек не может понять, где его место.

«Не будь ребенком». Такой приказ отдают инфантильные родители, которые не хотят исполнять свои родительские функции. Ребенку с детства внушается, что «он уже большой» и любым способом на него сваливается огромная ответственность. Такие дети, вырастая, чувствуют, что у них не было детства, ощущают себя родителями своим маме и папе.

«Не вырастай». Здесь действует следующая логика: «если мой ребенок останется маленьким, то и я останусь молодой мамочкой». Такую установку дают матери, для которых ребенок был средством добиться чего-либо. Дети с этой установкой, вырастая, страдают от низкой самооценки, им трудно внутренне отделиться от матери, и они не чувствуют себя взрослыми, самостоятельными людьми.

«Не думай». Запрет иметь собственное мнение. Кроме того, такая установка ведет к увлечению психоактивными веществами, меняющими сознание, к игромании и другим способам бегства от реальности.

«Не будь успешным». Человеку кажется, что все блага мира не для меня. Родитель, отдавший такое приказание, внутренне соревнуется с ребенком или говорит фразы: «да кто ты такой, да ты ничего не сможешь без

нас». Успех для него чрезмерно важен. Каждый провал ребенка подсвечивается со всех сторон, это воспринимается как трагедия семьи.

«Ничего не делай, лучше не начинай ». Программа запускается когда детей очень сильно оберегают, когда первые шаги за ребенка делает родитель. Это убеждения типа «у меня руки растут не из того места», «ничего не выйдет, лучше и не начинать».

«Не будь первым». За этим посланием стоит убеждение, что быть лидером — опасно. Это стремление уберечь ребенка, корень которого может быть в семейной истории: например, кто-то принял ответственность за других и пострадал от этого.

«Не принадлежи». Ребенку при этом с детства внушается, что он не такой, как все, результат — он не может вписаться ни в один коллектив, везде становится изгоем.

«Не будь близким». Такое предписание ребенок получает в семье, где не принята ласка, доверие, эмоциональная близость. Вырастая, он продолжает так же вести себя в отношениях.

«Жизнь это страдания». Страшное предписание, при котором ребенок с детства усваивает, что получить любовь и заботу он может лишь будучи физически больным. Важно давать эту любовь, когда ребенок здоров. Так получают ипохондрики.

«Не чувствуй». Это предписание сдерживать свои чувства, вариант которого — не иметь своих чувств, чувствовать так же, как и мать. Одно из наиболее тяжело осознаваемых и распространенных в обществе предписаний [4].

Как формируются родительские установки

Родительские установки- это совокупность родительского отношения к ребенку, восприятие родителем своего ребенка и способы поведения с ним. Формируются они в раннем возрасте, когда ребенок еще физически зависим от родителей, и даже не понимая слов, воспринимает родительские послания через язык тела. Инстинкт выживания диктует ребенку добиться

внимания родителя к себе любым способом, ведь оставшись без него, он может погибнуть. Таким образом, у него вырабатывается определенный стиль поведения, а затем закрепляется на всю оставшуюся жизнь.

Основатель телесно-ориентированной терапии Александр Лоуэн считал, что семейные установки влияют на человека буквально, сохраняясь в виде блоков в теле. Это происходит, когда естественные проявления малыша ограничивают и контролируют. Так формируется определенный тип характера, диагностировать который можно, рассмотрев тело человека, его привычную позу и движения. Всего он выделял 5 типов таких дисфункциональных структур характеров: шизоидная, оральная, психопатическая, мазохистическая и ригидная. Они образуются из-за пяти полученных в детстве травм соответственно: отвержение, лишение, соблазнение, подавление и фрустрация [2].

Похожую типологию характеров сформулировала Вирджиния Сатир. Она считала, что неэффективные типы формируются в детстве, их причина — заниженная самооценка и травмирующее окружение, которое формирует у подрастающего ребенка чувство собственной ничтожности. Эти типы также формируются родительскими программами, например, «Не навязывайся», «Не будь трусом», «Не относись ко всему слишком серьезно», «Не наделай глупостей» [3].

Родительские сценарии рассматриваются как наборы убеждений, установок, привычек, шаблонов поведения, которые наши родители, проявляя и повторяя много раз, бессознательно передают их нам. Информация о значимости родительских установок и предписаний в жизни детей, их влиянии на формирование жизненного сценария последующих поколений часто превратно толкуется на уровне обыденного сознания, потому что в этом есть две стороны, конструктивная и деструктивная.

Конструктивная заключается в том, что люди лучше понимают, где их собственные желания и стремления, а где — навязанные семьей в детстве в виде воспитания. Таким образом, люди освобождаются от многих

ограничивающих конструкций, осознавая их, и начинают жить полноценной жизнью, позволяя себе больше, чем раньше.

Деструктивное распространения такой информации в том, что некоторые люди используют и понимают ее превратно, и это не приводит к росту. Гораздо легче свалить все свои неудачи в жизни на родительское воспитание. У взрослого человека значительно больше свободы действий, чем у ребенка, который живет с родителями. Поэтому, каким бы тяжелым не было детство, человек способен изменить свое настоящее.

В идеале, как считал Эрик Берн, взрослый человек должен настроить внутри себя баланс собственных состояний с доминирующим Взрослым.

Все проблемы можно решить, и все иллюзии можно рассоздать, так как они созданы искусственно и не являются необходимой частью жизни. Психологические установки сопровождают нас повсюду. Определенным посылом наделены фильмы и телепередачи. Специалисты в различных областях также работают с каждым клиентом через эти самые установки. Психологическая установка заложена у человека в подсознании. Человек не осознает этот факт или прослеживает тенденцию уже после совершения поступков. Установки формируются в зависимости от того, что мы видим чаще всего. При этом задействована не только самооценка, но и оценка окружающих людей. Перечисленное выше написано для того, чтобы помочь вам конструктивно мыслить и поступать. И выбор за вами – действовать во благо себе или во вред.

Библиографический список

1. Берн Э. Люди, которые играют в игры. – М.: ФАИР-Пресс, 2001.
2. Гулдинг М. Психотерапия нового решения. Теория и практика. – М.: Класс, 2001.
3. Дьяченко Д.А. Психология религии [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2022. – № 1. – С.85-88. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48288511> (дата обращения: 05.04.2022)
4. Лоуэн А. Биоэнергетический анализ. Теория и практика. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2011.
5. Мордоненко О.А. Социальная адаптация детей дошкольного возраста с проблемами в развитии через информационные технологии [Электронный ресурс] // Интеллектуальные

ресурсы – региональному развитию. – 2021. – № 2. – С. 213-216. – URL:
<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46659163> (дата обращения: 27.03.2022).

6. Сатир В. Вы и ваша семья. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2014.