

Если не любили родители...

«Я не знаю пути к успеху, но я знаю путь к неудаче - желание понравиться всем».

Что происходит с человеком, которого в не любили родители? Как влияют на мысли, эмоции, чувства и поведение человека потребности, которые не были удовлетворены в детстве? У человека формируется ложная потребность: «Желание понравиться всем». И вокруг этой потребности человек выстраивает свою жизнь, отодвигая свои истинные потребности на второй план.

Тезис: Основной стержень, на котором держится сценарий жизни человека - стремление получить материнскую любовь от других людей, которую недодали родители в детстве. А чтобы любовь, приятие, признание, одобрение получить, что нужно делать? Нужно уловить ожидания других людей и вести себя так, чтобы понравиться другим людям. Следовательно, чтобы избавиться от сценария, и его основного компонента - желания понравиться всем, нужно удовлетворить потребности, которые не были удовлетворены в детстве (Э. Берн). Самый доступный и надежный способ - дать самому себе безусловную материнскую любовь. А именно принять себя таким, какой есть сейчас (А. Лэнгле). Позволить себе быть на данный момент: с такой внешностью, какая есть; с имеющимся на данный момент уровнем достижений, знаний, заработка, социального положения, семейным положением, кругом общения - и перестать себя ненавидеть за то, что не соответствуешь тем притязаниям, которые предъявляешь сам себе.

Формирования желания понравиться всем.

Откуда появляется желание понравиться всем? Давайте вернемся к моменту рождения ребенка и посмотрим, какие у него есть потребности (Э. Фромм):

- потребность в удовлетворении пищевого инстинкта: в воде и пище.
- потребность в удовлетворении оборонительного инстинкта: в том чтобы ребенка содержали в тепле, чистоте.
- потребность в удовлетворении голода на приятие: в том чтобы другие люди принимали ребенка таким, какой он есть.

Или потребность в безусловной (инфантильной) материнской любви (более подробно о видах любви можно прочитать в статье М.Е. Литвака «О роли любви в жизни ребенка»).

В большинстве семей родители обеспечивают удовлетворение детей в первых двух потребностях. Но потребность ребенка в безусловном приятии удовлетворяется родителями крайне редко. Характерная фраза родителей: «Я тебя такого не люблю».

Почему так родители делают? Есть несколько причин и причины могут действовать одновременно:

- Привычка, полученная на основе личного опыта, скопированная с родителей: «Я знаю, как воспитывать детей, потому что меня так воспитывали».

- Желание управлять ребенком. Ребенок не вовремя уписался, не вовремя захотел есть, спать. Когда начал ходить - начал изучать окружающий мир, заглядывать в ящики, пытаться что-то пощупать, попробовать на вкус, кричать, шуметь. Когда начал контактировать с детьми в детском саду, школе стал вести себя активно, учиться не так, как нужно родителям. Своими действиям ребенок доставляет дополнительные хлопоты, и чтобы этих неприятностей избежать родители начинают ограничивать потребность ребенка в любви: «Я тебя такого (уписавшегося, шумного, любознательно) не люблю. Будешь шуметь - милиционер («баба яга») придет и тебя заберет» или «Почему я из-за тебя должна на родительском собрании краснеть? Я тебя на улицу выброшу - подохнешь. В детский дом отдам».

А что происходит с ребенком, когда он понимает, что родители от него отворачиваются? Для ребенка это означает смерть. Потому что ребенок понимает, что он без родителей не выживет. Особенность мышления у ребенка до 7 лет - алогичность, мышление основано на эмоциях и чувствах. Родители для ребенка - это боги, которые определяют реальность. У ребенка остается выбор без выбора: или понравиться родителям (сделать из себя такого, каким они хотят его видеть) или умереть.

Ребенок адаптируется и делает из себя образ, желаемый для родителей. Например, решает быть тихим, спокойным.

Проходит время, ребенок взрослеет, на место родителей становятся родительские фигуры: учителя, начальники, сверстники, близкие люди и общественное мнение. А человек по-прежнему остается с неудовлетворенной потребностью в материнской любви. И если раньше ребенок делал из себя желаемый образ поведения для родителей, то когда повзрослел - желаемый образ для общества. А цель осталась та же - получить одобрение, приятие, признание. Давайте подумаем, что в обществе нужно делать, чтобы получить одобрение, и что нельзя делать, чтобы не получить порицание.

- Начнем с внешности. Каким нужно быть, чтобы тебя считали красивым? Таким, какой сейчас образ красоты культивируется в массовом сознании и глянцевого журналах.

- Сколько я должен зарабатывать? Хотя бы несколько тысяч долларов в месяц.

- Чем заниматься? Бизнесом, управленческой деятельностью.

- Где работать? Обязательно в престижной компании. Или быть владельцем бизнеса, инвестором.

- Где жить? На Рублевском шоссе в особняке. В крайнем случае - квартирке трехкомнатная подойдет. Да, чуть не забыл, машинка тоже должна быть. BMW X5 с натяжкой подойдет.

- Где одеваться? В бутиках. Нужно быть модным. На вещевых рынках недопустимо.

- Где отдыхать? Не на Российских курортах. Чтобы было потом чем похвастаться.

- С кем общаться, где проводить время? На вечеринках в самых элитных ночных клубах, обществах.

- А должна ли быть жена (муж)? Обязательно, красивая (как Анжелина Джоли), умная, чтобы все говорили: «Какая у тебя красивая жена». Желательно девственница, чтобы она не могла меня с кем-нибудь сравнить. А то вдруг я окажусь хуже. Прожить мы должны счастливо и умереть в один день.

- Сколько должно быть детей? Как минимум двое. Причем дети должны быть здоровые, красивые, хорошо учиться, чтобы родители могли гордиться детьми! Чтобы никто не смог сказать и даже подумать что я плохая мать (отец).

- А во сколько лет это все должно наступить? Лет в 25-30.

- А как я должен что-то делать? Обязательно на отлично, причем с первого раза.

- А можно ли ошибаться? Нет, недопустимо! Будут смеяться.

- А можно ли оказаться непопулярным, слабым? Нет, ни в коем случае! Будут показывать пальцем, отвергать. А как обо мне должны говорить другие люди? Только хорошо, причем, не только говорить, но и думать.

Этот желаемый образ для общества известный психоаналитик Карен Хорни назвала «Идеальный образ себя». Человек решает, что только после того, как он полностью соответствует идеальному образу себя - он может почувствовать себя хорошим. У каждого человека, которого не любили, Идеальный образ себя свой и может включать тысячи «Я должен». Цель соответствовать Идеальному образу - получить одобрение, приятие, признание и не получить порицание, отвержение, что можно свести к одной мысли - «Желание понравиться всем».

Влияние Идеального образа себя на мысли, чувства, поведение человека.

Что происходит, когда человек сталкивается с каким либо событием, при наличии потребности быть хорошим для всех? Человек сравнивает себя реального (такого, какой есть) с идеальным (каким я должен быть, чтобы меня любили). И дальше начинается самое интересное.

Ответьте на вопрос, как вы будете относиться к человеку, который вам должен: красивую внешность, большую зарплату, машину, квартиру, яхту, семью, детей, еще много чего и все это не отдает? Правильно, будете ненавидеть.

Центральный ствол этого невротического дерева - ненависть и презрение к себе (термин К. Хорни), к реальному себе, такому какой есть. Человек себя не принимает, ненавидит себя, начиная от отражения в зеркале, и заканчивая неудовлетворенностью в отношениях с другими людьми. За

малейший промах на себя набрасывается оценочными суждениями. Постоянно себя «съедает». Какая эмоция при этом появляется? Гнев. А на кого она направлена? На себя. Человек себя разрушает.

У некоторых людей возникает вместо ненависти к себе - разочарование в себе. Или обида на самого себя.

После того, как человек осознал, что он не выполняет должностное перед самим собой, какое чувство возникает? Чувство вины (возникает тогда, когда я веду себя не так, как сам от себя ожидаю). А если об этом несовершенстве узнают окружающие люди - то чувство вины превратится в какое чувство? Чувство стыда (возникает тогда, когда я веду себя не так, как от меня ожидают окружающие). Сопровождается чувство вины эмоцией гнева, направленного на себя (ненависть к себе за нарушенные должностные), страхом и тревогой по поводу разоблачения перед окружающими (тревога возникает, когда есть недостаток информации и неблагоприятный вариант развития событий). Чувство стыда сопровождается страхом наказания другими людьми за невыполненные должностные (страхом отвержения) и тревогой по поводу возможно наказания, отвержения.

Желание получить одобрение приводит к тому, что человек становится уязвим для сплетен и манипуляций. Возникает ощущение уязвленности. Какое-либо непопулярное слово проникает в «самое сердце», возникают болезненные эмоциональные переживания.

Формируется нестабильная самооценка - зависимость ощущения своей «хорошести» от одобрения (не одобрения) окружающими людьми, от успехов (неудач).

Возникают навязчивые мысли и переживания «Если я поступлю так-то, то что обо мне скажут, что обо мне подумают». При этом присутствует определенный уровень тревожности. Если обнаруживается какой либо недостаток или кто-то начинает распускать сплетни (нанесут непоправимый урон идеальному образу себя), то навязчивые мысли фокусируются на том: «Как мне надо было сказать, сделать чтобы этого не произошло. Тогда бы все было по - другому...». Человек может начать преследовать того, кто распускает про него сплетни. Выстраивает свое поведение так, чтобы

реабилитироваться перед другими людьми. Всеми силами «ретуширует» свой образ, под которым он себя позиционирует в обществе.

Человек тратит силы на маскировку своих недостатков, перечень которых определяет общество. В то время как само явление является нормальным (допустил ошибку в работе) или эти «недостатки с точки зрения общества» являются нормальными особенностями человека (оттопыренные уши, маленькая грудь, недостаточно полные губы, небольшое ожирение). Человек свои особенности считает жутким недостатком, которые говорят о том, что человек «не в порядке». Появляется чувство вины и стыда. Человек начинает свои особенности тщательно скрывать. Появляется постоянная тревога по поводу того, что тебя: «Разоблачат и высмеют, затопчут ногами. Выгонят из коллектива, откажутся от общения. А как жить после такого позора? Может вообще не жить?».

Формируется тревожно-мнительный характер. Большая часть интеллектуальных ресурсов уходит на мониторинг окружающих людей по поводу «А догадались ли (мои друзья знакомые, коллеги) что я.. Энергия человека уходит на неконструктивную бесполезную работу. Из-за постоянного напряжения мышц появляется мышечный панцирь.

Возникает неуверенность в своих действиях. Перед тем как что-то сделать человек тщательно к этому готовится, иногда вкладывая в подготовку гораздо больше, чем для этого необходимо. Чтобы гарантировать успешный результат на 100 % и с первой попытки. Если человек не уверен в 100% успехе, причем с первого раза, то у него остается выбор: либо вообще ничего не делать, объясняя себе (рационализируя): «Мне это не нужно». Либо человек идет и делает, но испытывает сильный страх неудачи.

Появляется страх неудачи, страх оказаться некомпетентным. Переживает человек не потому, что сам разочарован в неудаче, а больше по поводу того: «Что обо мне скажут, что обо мне подумают, надо мной будут смеяться», - должны ведь думать и говорить только хорошо, иначе не будет знаков признания.

Возникает страх соперничества. Человек боится отстаивать свое мнение, отстаивать свои интересы, вступать в конфликты, потому как если начать отстаивать свое мнение, то это повлечет корректировку интересов собеседника, в результате чего он будет недоволен. В спортивных поединках

возникает внутренний саботаж. В поединках один на один человек может допустить несколько ошибок подряд и проиграть, ведя в счете и осознав, что до победы остался один шаг. Почему? Чтобы понравиться сопернику. В командной игре тоже самосаботаж - т.к. свои члены команды если из-за меня проиграем - поймут, если я буду играть по-прежнему, то мы наверняка выиграем и тогда недовольства соперников не избежать.

Формируется защита - «проигрывание ролей в группе». Проявляется тем, что человек начинает играть роль «Хорошего, милого, безотказного парня (девушки)». Как сделать другим людям хорошо? Быть услужливым, всегда выполнять просьбы товарищей. Человек становится «цепной собакой» - на поводу у лидера, чтобы ему и группе понравиться. Если в коллективе принято выпивать, то человек начинает выпивать. Если принято ругаться матом, то человек начинает ругаться матом.

Возникает застенчивость - страх контактов с другими людьми, страх оказаться непопулярным среди других людей.

Еще возникают чрезмерные требования к себе - «Тирания: Надо», чрезмерные требования к другим людям «Они (родители, Государство) должны были мне...», (корни обидчивости) и другие эмоции и чувства, которые возникают после сравнения себя реального с собой идеальным.

Как избавиться от желания понравиться всем?

Давайте вспомним, почему выросло это невротическое дерево? Из-за дефицита в безусловной любви - в приятии человека таким, какой он есть. Следовательно, чтобы освободиться от желания понравиться всем, нужно удовлетворить потребность в безусловном приятии таким, какой вы есть. Как это сделать и где эту любовь дополучить?

Самый доступный и надежный способ - дать самому себе безусловную материнскую любовь. А именно принять себя таким, какой есть сейчас. Позволить себе быть на данный момент: с такой внешностью, какая есть; с имеющимся на данный момент уровнем достижений, знаний, заработка, социального положения, семейным положением, кругом общения.

Навязчивые мысли:

Когда возникают навязчивые мысли «Что обо мне подумают. Догадались ли они что я...» - позволить себе быть с теми особенностями, которые у Вас есть.

Понять, что это общество считает ваши особенности недостатками. Сказать себе: «Я люблю тебя такого, какой ты есть».

Когда про вас распускают слухи - позволить другим людям это делать. Понять, что «Они могут говорить все что угодно, и даже про меня. Это ко мне не имеет никакого отношения». Снять маску идеального человека, перестать тратить силы, энергию и время на то, чтобы ретушировать свой идеальный образ.

Страх неуверенности в своих действиях и страх неудач:

Принять себя такого, какой есть с тем уровнем умений, который есть на данный момент. Разделить ценность поступков и ценность личности: «Я хороший. И если я чего-то не умею делать, то это не означает, что я плохой. Это говорит о том, что у меня недостаточно навыков. Научусь».

Позволить другим людям смеяться над собой, осуждать тебя. То, что надо мной смеются, это не означает, что я плохой. Это говорит о том, что у тех, кто смеется такие особенности. Их так воспитали. Они смеются, потому что в обществе приятно быть идеальным, а тех, кто в этот идеал не вписывается принято в обществе считать неблагополучными.

Проигрывание ролей в группе:

Перестать радовать других. Радовать себя и отстаивать свои интересы.

Позволить другим людям на тебя гневаться, кричать, негодовать - конституция РФ не запрещает. Это их дело.

Перестать себя ругать и научиться себя хвалить и принимать похвалу от других людей. Научиться просить и принимать поглаживания. Со временем сформируется внутренний защитник, который будет выдавать поглаживания самому себе (К. Штайнер).

Резюме:

Убить дракона «Ты должен понравиться всем», получится после того, как человек откажется от выгоды, которую дает дракон - одобрение от других людей. После того, как человек перестанет ожидать одобрения во внешних контактах. Тогда человек сможет отказаться от требования драконов «ты должен». Только тогда человек сможет перестать кормить дракона «ты должен», и дракон падет от голода. Пища для драконов - выполнение

предписания «Ты должен понравиться всем». В ответ на выполненное «должен» дракон дает признание со стороны других людей - материнскую любовь.

Разрешите сейчас себе быть таким, какой вы есть, разрешите себе ошибаться, разрешите себе быть не идеальным человеком. Я вам разрешаю быть такими, какие вы есть!

Кто мешает позволить быть себе с особенностями, быть не идеальным человеком с точки зрения общества? Только сам человек.