ПсиБлог

ПОЧЕМУ ВРЕДНО БЫТЬ ХОРОШИМ

Как правильно воспитывать детей

«Петя, ты такой хороший мальчик!»

«Катя, ты просто молодец!»

Вы тоже слышали такие фразы, когда были маленькими?

Если вы родитель, скорее всего, вы сами ими пользуетесь.

Эта форма похвалы начинает применяться в раннем детстве. Ваши родители, члены семьи и учителя постепенно «встраивали» это в вас, как предшествующее поколение – в них.

Похвала «хороший мальчик/девочка» дает детям одобрение от своих родителей и вселяет чувство гордости по этому поводу. Это восхваление формирует якорь в сознание ребенка: хорошее поведение приносит награду, а выражение отрицательных эмоций и неприемлемое («плохое») поведение приводит к наказанию.

СЯДЬ! ВСТАНЬ РОВНО. ВЕДИ СЕБЯ ХОРОШО

Все хотят послушных детей. Но это утопия, потому что в большей или меньшей степени хулиганят все дети. Программа «хороший ребёнок» – это родительский инструмент для подавления неудобного, неуместного поведения.

Несмотря на то, что этот инструмент эффективен, при всей чистоте намерений он препятствует психологическому взрослению. У человека есть полный спектр эмоций и импульсов, каждый обладает способностью к любви и ненависти, миролюбию и гневу, радости и печали. Конечно, хотелось бы испытывать только любовь, покой и радость. Но у этих качеств всегда есть обратная сторона. В раннем детстве ребёнку не хватает способности управлять этой эмоциональной энергией. Когда он слышит от родителей, что нужно быть «хорошим», он вынужден подавлять отрицательные эмоции и импульсы, которые не принимает среда.

Это подавление создает то, что аналитическая психология называет «тенью»: дети тянут этот груз подавленных эмоций, качеств и импульсов во взрослую жизнь – тянут эту тень за собой.

КАК ХОРОШИЕ НАМЕРЕНИЯ ПРИВОДЯТ К ПЛОХОМУ ПОВЕДЕНИЮ

Психология начинает понимать роль бессознательного: исследования показывают, что большая часть человеческого поведения аккумулируется в бессознательном. Это значит, что человек не знает, *что* мотивирует большинство его действий, мыслей и решений.

Способность человеческого ума к самообману бесконечна. Люди, которые верят в чистую благость, способны на наиболее беспринципное зло, и выражаются эти «менее приятные качества» через бессознательное поведение.

Родители, к примеру, которые считают, что любят своих детей безусловной любовью, часто не догадываются о подавленной злости к ним. Эта злость влияет на поведение родителя и благополучие ребенка.

Рассмотрим пример: родитель балует ребёнка. Когда это происходит, он сам того не замечая поощряет эгоистичное поведение и нарциссические тенденции. Ребёнок уже во взрослой жизни страдает от этих проявлений своего характера, будучи не в состоянии построить адекватные отношения с окружающими. Но если это так вредоносно, для чего родители балуют детей? Из-за подсознательного чувства вины. Не из любви, а из-за неспособности признать чувство гнева по отношению к детям: «Как можно ненавидеть собственного ребёнка?». «Радуя» ребёнка, родители заглушают чувство вины, не задумываясь о долгосрочных последствиях.

На этот случай есть пословица: «дорога в ад вымощена благими намерениями». Определяя себя как «хорошего человека», вы будете сознательно стараться делать только хорошее для себя и других. Но ваша теневая сторона – все непризнанные эмоции – найдут выход, хотите вы этого или нет.

ПРОГРАММА «ХОРОШЕГО РЕБЁНКА» ДАЁТ СБОЙ

Одно из самых цитируемых высказываний Карла Юнга: «*Я бы предпочел быть цельным, а не хорошим*».

Люди, «тёмные качества» которых не вытеснены, позволяют себе быть «не очень хорошими». У них есть выбор, как реагировать на окружающую среду. Воспринимающие

себя сугубо «хорошими» не имеют такого выбора. Поэтому, когда они совершают аморальные поступки, они продолжают верить, что «поступают хорошо», «действуют во благо», «несут добро» и т.д.

Если игнорировать чувство гнева, оно выразит себя без вашего осознания. Вы бросаете на кого-то взгляд неодобрения или избегаете зрительного контакта: даже при том, что вы не действуете напрямую (потому что «не вправе злиться»), злость всё равно выражается, и «адресат» это замечает.

Если признать гнев, его можно выразить, а уже потом общаться «полюбовно». Бесконечные попытки быть хорошим человеком приводят к депрессии и тревоге. Почему? Потому что подавляемые стороны личности угнетают психику. Сопротивление укрепляет эмоции, а не избавляет от них.

ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ УСТАНОВОК

Избавление от необходимости быть «хорошим» позволяет признать и принять те аспекты своей личности, которые раньше игнорировались. Это высвобождает огромное количество творческой энергии, которую можно направить на достижение целей. Кроме того, с принятием уходят заболевания, которые были вызваны подавленными эмоциями. На этом понимании основаны древние даосские практики, как цигун, и традиционная китайская медицина. Пионеры западной медицины, такие как доктор Джон Сарно, автор книги «Рецепт для души и тела» (The Mindbody prescription) тоже работали в этом направлении.

Итак, освобождаясь от этой установки, вы развиваете способность принимать и прощать других. С пониманием ваших собственных бессознательных мотивов вы способны более глубоко понимать поведение других людей.

ТЕСТ НА НАЛИЧИЕ «ХОРОШИХ» УСТАНОВОК

Обнаружить у себя программу «хорошего человека» помогут следующие вопросы:

1. Какие негативные эмоции возникли у вас в течение дня?

2. Считаете ли вы неправильным чувствовать гнев по отношению к людям, которых вы любите?

3. Когда вы становитесь свидетелем «неправильного поведения» в других (нечестность, осуждение, самообман), вы признаете эти же импульсы внутри себя?

4. Вы замечаете среди своих эмоций чувство зависти (или ревности)?

5. Считаете ли вы себя хорошим человеком, не принимая темные стороны вашей личности?

Будьте честны, никто не увидит ваших ответов.

КАК ОСВОБОДИТЬСЯ?

1) Осознайте, что «я хороший человек» – это просто установка. Оцените, как она служит лично вам.

2) Если она ничего вам не даёт – отпустите. Это просто идея, навязанная кем-то программа. ОНА НИЧЕГО НЕ ЗНАЧИТ.

3) Придумайте новую установку, например: «*Я цельный. Я принимаю себя, в том числе свои отрицательные качества*». Подумайте о том, что человек – сложное существо, полное противоречивых процессов и эмоций. Можно иногда злиться на детей – это не значит, что вы их не любите!

Юнгианец Роберт Джонсон в своей книге «Он: понимание мужской психологии» (He: Understanding Masculine Psychology) пишет:

«*Возможно, такова цель данного этапа эволюции – заменить идею совершенства концепцией цельности. Совершенство предполагает нечто чистое, без пятен и областей тьмы. Целостность же включает темноту, но чередуется со светлыми элементами, больше напоминая реальность*».

4) Наблюдайте за своими эмоциями и мыслями в течение дня, особенно во время взаимодействия с людьми. Медитация – отличный вспомогательный инструмент: она способствует развитию внимательности к процессам в организме.

Юнг считал, что именно человек представляет главную опасность для самого себя и для всего мира, и необходимо продолжать изучать человеческую психику, потому что о ней известно так мало. Он называл цельность одним из ключей к светлому будущему: «*Третьей Мировой Войны можно избежать только в том случае, если достаточное количество человек сможет объединить свои противоборствующие стороны*». Необходимо начать с заключения мира с самим собой.

ПСИБЛОГ.РФ

Оригинальная статья:

Scott Jeffrey, Why you should stop being a good person. Psych Central, February 23, 2017.

Ключевые слова: воспитание детей, родители, хороший человек