

Сепарация от родителей.

Сепарация – процесс становления личности, который выражается в отделении ребенка от родителей.

Это постепенное (в зависимости от возраста) полное взятие на себя ответственности за решение всех проблем в своей жизни.

- ✓ Начинается еще с момента рождения, т.е. отделения от матери, однако наиболее активная фаза – в подростковом возрасте, когда человек подвергает сомнению родительские ценности. В идеальном случае он завершится в 18-20 годах.

Преждевременная сепарация.

Пример: колобок решил покинуть дом>> его съела лиса.

Виды сепарации (Дж. Хоффман)

1. Функциональная (умение обеспечить себя и существовать физически отдельно от родителей)
2. Эмоциональная (уменьшение зависимости от родительского одобрения или неодобрения) маленький ребенок, чтобы выжить – берет за пример картину мира родителей. Важно, чтобы произошло уменьшение зависимости от мнения родителей)
3. Аттitudная (Ценностная) (собственная картина мира, свои оценки, ценности, выработанные посредством личного опыта. Человек перестает смотреть на мир «глазами родителя». Важно, чтобы произошло уменьшение зависимости от оценки родителей)
4. Конфликтная (умение жить своей жизнью без чувства вины из-за того, что не уделяешь достаточно времени родителям, потому что отделился от них)

Признаки незавершенной сепарации (и инфантильности):

- Потребность в одобрении со стороны родителей
 - Ориентация на их мнение, когда принимаются решения или отказ от принятия, делегирование им своих действий
 - Финансовая зависимость (когда не зарабатывает достаточно) *(если женщина не может обеспечить своего ребенка)*
 - Неспособность принять ответственность за свою жизнь
 - Детская модель поведения
 - Регулярные нарушения границ (неумение отстаивать свои, нарушения других)
 - Страх перед реакцией родителя (его обидой, проблемами со здоровьем)
 - Регулярные попытки «исправить» родителей и непроработанные обиды
 - Ощущение себя маленькой девочкой, мальчиком, который(ая) неожиданно проявляется в общении с родителями
 - Жизнь у родителей в зрелом возрасте
- ✓ ОСНОВНОЙ признак – ожидание, что мои проблемы решатся за меня

Если страх не с родителями – НЕ ПРО СЕПАРАЦИЮ

Самый быстрый тест на сепарацию: Ожидаете или вы что мама и папа отдельно изменят свою поведение по отношению к вам или решит какую-то вашу проблему?

Нарисуйте метафору вашей семьи

Если бы вы могли представить свою родительскую семью в виде метафоры (предмета или чего-то живого), то что это?

Признаки незавершенной сепарации по рисунку:

- Единые предметы
 - Близкое расположение предметов
 - Объекты соединены друг с другом
 - Равнозначные – нет индивидуальности
 - Одинаковость
 - Детки у мамы в мешке
 - Уменьшенные размеры детей
-
- ✓ Видео «Одна за всех» Роза Моисеевна и Сёма:
 - Неуверенный в себе
 - Отсутствие личных границ
 - Не умеет говорить «нет»
 - Психологическое давление
 - Манипуляции
 - Инфантилизм
 - Несамостоятельность
 - Эмоциональная зависимость
 - Зависимость от мнения матери
 - Мать не отпускает сына
 - Неумение принимать решение

- ✓ «Ирония судьба, Или с легким паром»
 - Эмоциональная зависимость
 - Зависит от мнения матери
 - Зависит от одобрения матери
 - Мать перекладывает ответственность на себя
 - Живет с мамой
 - Мама предлагает свою картину мира

Как клиенты описывают проблемы сепарации:

- Я живу с родителями, и какое-то время назад они брали мои вещи без разрешения, папа включал музыку на всю мощь, когда говорю об этом – возникает чувство вины;
- У меня сильный страх опереться на себя, когда встаю перед выбором – жду советов от родителей;
- Где бы я ни работала, нахожу для себя авторитарную фигуру - это как будто мама и папа одновременно, я начинаю подсознательно подчиняться;
- В любой критике, если даже она конструктивная, я слышу одно: «Какая ты плохая девочка», - я либо обороняюсь, либо становлюсь хорошей девочкой;
- Завишу от друга, полностью соответствую его решениям;

- Обязанности навесила на свою 2 половинку, требовала его нахождения рядом 24/7;
- У меня был страх не угодить начальнику, я пытался доказать, чего стою. Я не получал от должности радости, воспринимал как каторгу, устраивался туда ради родителей;
- Родителя постоянно звонят, когда я нахожусь в другом городе;
- Я живу со своей семьей, но по любому звонку мамы сразу еду к ней.

Что не является гарантией полной сепарации?

Отдельное проживание

Собственная семья

Смерть родителя

Эмоциональная холодность к родителям

- ✓ Настоящее отделение подразумевает трансформацию детско-родительских отношений и отказ от старых ролей в сторону более равноправных, зрелых.

Сепарация не предполагает разрыв отношений с родителями (но иногда такие отношения оказываются токсичными, когда нарушаются границы и у ребенка нет другого выбора)

3 основные стадии сепарации:

Симбиоз со знаком «+», (может быть в любом возрасте) ребенок находится в слиянии с родителями, нет агрессивного представления, авторитет родителей - непререкаемый, безгранично доверяет им, картина мира родителей. Но рано или поздно наступает 2 стадия.
Симбиоз со знаком «-», когда ребенок вдруг понимает, что его род не идеален, у них есть слабости, сопротивляется зависимости, ориентируется на мнение других людей (сверстников), у него появляются претензии к родителям. Он делает вывод, что детство закончилось и нужно становиться самостоятельной личностью. Он учится отстаивать свое мнение.
Автономия (к чему мы и ведем человека) Человек отделяется от семьи, сам над своей жизнью, не советовать с мамой. Не ведется на манипуляции, нет вины и оправданий.

Часто люди застревают на каком-то этапе:

«+» Родитель остается гл человеком

«-» Вечная конфронтация с родителями, попытки им что-то доказать (постоянно или с перерывами)

Реакция на критику родителей

«+» Стыд или чувство вины, неуверенность в себе. Оправдывается

«-» Гнев, возмущение, протест.

Автономия: Сожалеет, что родитель испытывает неприятные эмоции. Отстаивает границы по нормальному типу, спокойно на все реагирует

Упражнение «Связь с родителями»

1. Примите удобную позу, расслабьтесь
2. Погрузитесь в себя и представьте, на что похожа ваша связь. Какой образ рождается?
3. Зафиксируйте значимые характеристики этой связи - какая она? Какого цвета? На какой предмет похожа? На ощупь?
4. акая связь будет наиболее подходящей для вас – трансформируйте и отслеживайте
5. Завершите процесс только тогда, когда результат вас полностью устроит (и разум, и чувства, и ощущения)

Причин препятствия сепарации со стороны родителей:

Бегство от одиночества
Незрелость самого родителя
Недо-реализация и попытка это сделать через ребенка
Эмоциональная зависимость
Повторение сценариев из своей семьи (мы все учимся повторяя- автоматизм)
Желание сделать ребенка счастливым (благие намерения)
Удобство
Родитель не понимает, что ребенок вырос (вытесняет эти мысли) (заставляет ребенка думать, что мир опасен)

Причины препятствия сепарации со стороны ребенка:

Заниженная самооценка
Пассивность как результат выученной беспомощности
Бегство от одиночества
Постоянное ощущение «нужности кому-нибудь»
Инфантильная позиция «выгодно»
Привычная иллюзия безопасности

10 шагов для успешной сепарации:

- ❖ Переосмыслить необходимость сепарации
- ❖ Определить выгоды недо-сепарации
- ❖ Принять, что вы и родители – разные люди
- ❖ Отказаться от идеализации родителей
- ❖ Обозначить личное пространство с границами
- ❖ Отпустить детские обиды
- ❖ Искренне поблагодарить родителей
- ❖ Изменить стиль общения с родителями на взрослый
- ❖ Отказаться от старых требований к родителям
- ❖ Принять ответственность за свою жизнь

I. Методики, которые помогут в работе с сепарацией

1. «Поворот»

Вы где то сидите, встаньте и мысленно посадите родителя (с кем более связаны)

Отойдите на более комфортное расстояние

За спиной – ваша жизнь, перед вами - родитель

Вытяните руку вперед

И поворачивайте от родителя к своей жизни

И делайте это до тех пор, пока чувствуете, что нет сопротивления

Делайте медленно

До дискомфорта

Оцените количество градусов относительно начального положения (макс 180гр)

Если от 120 и выше

Сделайте шаг к жизни

Ощутите его – насколько сложно

Опишите свои эмоции

Представьте, что то что вам поможет сделать шаг вперед (может, это мягкая игрушка)

2. МАК- методика «Образ будущего»

Метафорические карты

Выберете из колоды те, которые характеризуют вашу жизнь – когда сепарация с родителями еще не завершена

Выберете карты которые иллюстрируют Вашу жизнь будущую, в которой Вы – независимый человек

Выберете карты, которые показывают ваше будущее, если самостоятельность не будет обретена

Какой набор карт вызывает у вас наиболее позитивные эмоции?

Какие выводы вы делаете для себя?

3. «Неоконченные предложения»

Завершите предложения, которые сможете, за 3 минуты:

1. Мне до сих пор хочется оставаться ребенком, потому что...
2. Мне до сих пор иногда моя мама, чтобы...
3. Мне до сих пор иногда нужен мой папа, чтобы...
4. Хотя я этого пока и не делаю, но реально уже могу сам(а), без родителей...
5. С сегодняшнего дня я буду более самостоятельный(ая) в...
6. Чтобы моя сепарация была полноценной, мне нужно еще...
7. Еще один шаг к независимости от мамы для меня будет в том, что....
8. Еще один шаг к независимости от папы будет в том, что...

Работа с образом родителей:

«Список моих требований»

Нужно написать 2 таких списка (отдельно к маме и отдельно к папе)

Возможно за несколько дней

Моя мама должна была...

Моя мама должна сейчас...

Далее нужно **зачеркнуть должна** и написать везде **не обязана или не могла**.

4. Техника «Я и мама»

На 1 листе напишите, что вы узнали от мамы, усвоили, переняли, усвоили о себе (внешности, внутреннем мире, о семейных отношениях, о карьере и самореализации, об ответственности, о сексуальных отношениях)

На 2 листе нарисуйте маму (как угодно – могут быть и геометрические рисунки)

На 3 листе нарисуйте себя

Наложите лист с мамой на свой лист

Затем разведите

Это попытка сепарации

Сводите обратно, но говорите, чем вы отличается друг от друга (абсолютно все признаки)

Поблагодарите маму

5. Техника МАК «Шаги к самостоятельности»

С помощью карт опишите реалистично свою будущую сепарацию от родителей (не менее 3-х этапов карт)

6. Трансовая техника «Я могу дать себе сам»

От мамы мне всегда не хватало... (чего)

И от папы

В виде предмета, который вы можете взять в руку (любовь = сердце)

Возьмите их, отправляйтесь к своему внутреннему ребенку

Представьте то место, где вы любите находиться (дом, поляна и др.)

Именно там вы должны найти своего внутреннего ребенка

Войдите с ним в контакт

Подарите ему эти 2 подарка

То, чего не хватало раньше

Нужно отдать так, чтобы он осознал, что берет

Посмотрите, какие изменения произошли

Завершите диалог, попрощайтесь

Возвращайтесь к себе, найдите внутри себя именно те дары, которые только что вручили своему внутреннему ребенку

Опишите свои эмоции

Практика поклонов родителям

Работа с чувством благодарности

Возьмите фото (или представьте) более проблемного родителя и поблагодарите его, делая поклон

Через тело легче работать с сопротивлением

Поэтому можно сначала расслабиться, повиснув в поклоне

А потом спустя 2 минуты скажите «спасибо»

Прием «Негативная оценка»

Если кто-то критически оценивает или кажется и это очень задевает

Вспомните родителей

И о чье мнение вы ранитесь

Чьи ожидания важно оправдать

А нет ли зависимости от родителя

Говорите, что вы не такой

Зовите родителя (представляете)

Он говорит, что все в порядке

Теперь вы можете принять эту негативную оценку

Методики, корректирующие программу в бессознательном

Методика «Расстановки на фигурах»

Берутся разные фигуры или любые предметы, даже не обязательно похожие на людей

Вы, мама, папа, брат, сестра и т.д.

Воссоздайте картину взаимоотношений в семье

Если вы их расставили

Измерьте близость фигур

Сравните с реальностью

Где фигурки близки – увеличьте расстояние

Посмотрите – куда направлен взгляд человека

Кто стоит за спиной, оказывая поддержку

Далее начинается терапия: вносятся изменения

Что не так с сепарацией? И что нужно сделать? Проверяем чувства

Снимаем роли с фигурок (Можно раскручивать вокруг своей оси фигурки)

(Если человек представляет себя в роли шарика, значит, он готов разворачиваться = готовность к процессу сепарации)

«2 пуговицы»

Берем 2 пуговицы

Вы и ваш родитель – посмотрите на сходства и отличия

Разложите их, что они значат для вас? И как бы вы хотели, чтобы они располагались

Сложите их вместе – сразу в 2 ладони. Почувствуйте, что происходит

Сожмите одну в одном кулаке, другую – в другом

Медленно разводите руки и почувствуйте, что происходит

Найдите им разное место, и пусть это будет шагом к сепарации

Работа с мандалой

1 – индивидуальность (начало)

2 – противопоставление – отделение, агрессия

3 – принятие отделения – простраивание границ

4 – интеграция – сепарация из внутренних честных ощущений, границы освоены, но гибкие

5 – зрелость – контакт и с внутренним и с внешним миром, целостность

✓ Прием «Серия мандал на сепарацию»

Нарисовать их по порядку (человек раскрашивает их) (не более 2-х в неделю)

Сильные эмоции = усиление цвета

Спустя время человек сам должен заметить, какие изменения происходят

Упражнения для человека

1. Переосмыслить свою позицию и самую необходимость сепарации. Создайте прочную мотивацию для сепарации от родителей – Зачем конкретно вам это нужно?
2. Определить выгоды недо-сепарации. Составьте список
3. Принять ответственность за свою жизнь. Честно признайтесь, в чем вы еще зависите от родителей.
4. Принять, что вы и родители – разные люди (2 колонки – чем отличается)

5. Отказаться от идеализации родителей (составьте список несовершенств родителей)
6. Установить личное пространство с личными границами (запишите правила, которые действуют на вашей территории)
7. Отпустите детские обиды (напишите письмо прощения)
8. Искренне поблагодарить родителей (вы можете сказать слова благодарности лично)
9. Изменить стиль общения с родителями на взрослый
10. Отказаться от старых требований к родителям (составьте список требований и осознанно откажитесь от них – можете перед фото).