Трудно с мамой

Когда вы давно взрослый, а после разговора с мамой настроение проседает на весь день: о дистанции, вине и праве жить своей жизнью.

Альберт Сафин
qcic.ru/t/cit/situacii/trudno-s-mamoy/

Вы взрослый человек, у вас своя жизнь, а короткий разговор с мамой может испортить весь день. Иногда вслух при этом не прозвучало ничего особенного. За придирками и контролем порой стоит тревога матери, которая чувствует, что взрослый ребёнок отдаляется, а порой просто привычка распоряжаться вами.

Понимать, откуда это, не значит оправдывать то, что разрушает вас. Можно любить маму и при этом не жить по её правилам. Сепарация происходит не по адресу прописки, она происходит внутри. Заметьте, в какой момент разговора вы снова становитесь ребёнком и чего в этот момент от неё ждёте.

Альберт Сафин

«Вина при отделении — не сигнал ошибки, а плата за выход, как боль в мышцах после тренировки»

Альберт Сафин · Сепарация: взрослые дети и родители. Вина, долг и право жить своей жизнью — детям и родителям

Слова, которые говорят нам другие, даже мама и папа, — это о процессах психической реальности говорящего.
Кто не слышит «нет» в начале отношений, не услышит и потом. Не брать на себя чужой стыд. Эфир

Что стоит за контролем матери

Что на самом деле переживает мать, когда взрослый сын отдаляется? Снаружи видны придирки, обиды, контроль. Внутри — другое. Внутри пустота. Тридцать лет её день был построен вокруг него: покормить, проводить, встретить, переживать, даже подсказать, на кого из коллег обратить внимание. Этой должности больше нет, а другой профессии у её души не появилось. Пять раз в день сыну звонит не мама — звонит её страх ненужности. Контроль здесь — не власть ради власти. Контроль — это тревога, которая не умеет говорить иначе.

Сепарация: взрослые дети и родители. Вина, долг и право жить своей жизнью — детям и родителям

Забота оставляет другому выбор; контроль выбора не оставляет.
Как перестать контролировать других и обрести свободу

Здоровая привязанность даёт силы отделиться; слияние делает отделение похожим на предательство — или на смерть.
Мамины сыночки и папины дочки: выход из психологического плена любви

Отделение от родителей не предательство

Родители дали вам жизнь, но они не владеют ею. Вы человек, а не вещь и не чья-то функция: вы мыслите, чувствуете и действуете сами. Отделение — не предательство. Это взросление, и это единственный способ стать целым человеком — а заодно, возможно, остановить эстафету: ведь и ваши родители когда-то, скорее всего, несли ту же ношу и передали её дальше, не разглядев. На вас эта передача может прекратиться.

Мамины сыночки и папины дочки: выход из психологического плена любви

Обида родителей — это их чувства, а не доказательство вашей вины.

Внешний успех не лечит внутреннюю боль. Бездействие как самый надёжный путь к неудаче. Эфир

Навязанная вина — как горячая картофелина, которую вам бросают в руки: инстинкт велит поймать, но можно научиться не ловить.

Мужские манипуляции в отношениях: руководство по распознаванию и защите

Ребёнок не лекарство от пустоты родителей

Заботиться о родителях можно и хорошо — но по любви и по выбору, а не из-под палки вины. Здесь важно признать жёсткую и в то же время освобождающую вещь: ребёнок не может стать лекарством от пустоты своих родителей. Нельзя запретить другому человеку страдать и нельзя прожить его жизнь за него. Когда человек разделяет, что относится к зоне ответственности родителя, а что — к его собственной, он возвращает другому его ответственность, а себе — право распоряжаться своей жизнью.

Фигура матери в структуре личности: базовое доверие, право на жизнь и чувство безопасности

Здоровая дистанция — не стена, построенная в панике, а разводной мост, который вы учитесь поднимать и опускать по своей воле.

Избегающая привязанность. Страх близости. Крепость одиночества. Жизнь за стеклом. Что делать?

Выстраивание спокойных границ с родителями — не предательство, а нормальный этап взросления, который позволяет сохранить и любовь к ним, и уважение к себе.

Эмоциональный шантаж как ловушка для хороших людей. Что делать, если вами манипулируют? Руководство

Понимать другого и послушно выполнять его желания — разные вещи.

Для расставания нужна дистанция. Слышу твою просьбу, но делать не буду. Нашла себя на помойке. Эфир

Повзрослеть — значит снять родителей с должности «ответственных за моё благополучие» и занять эту должность самому.
Обида на родителей: практикум по освобождению. 20 шагов

Когда неизменность родителей перестаёт разрушать

Конечная цель этой работы — не месть, не разрыв и не ожидание извинений. Цель — вернуть себе право на собственную жизнь: чтобы ваше самоощущение и ваши решения больше не зависели от одобрения или настроения родителя. Вы перестаёте быть спутником, вращающимся вокруг планеты их состояний, и становитесь центром собственной жизни. Исцеление здесь — не когда родители меняются. Это когда их неизменность перестаёт вас разрушать: после трудного разговора вы чувствуете грусть, но не опустошение; раздражение, но не разрушающий гнев.
Эмоционально незрелые родители: от детской травмы к взрослой силе

Капля за каплей камень точит — и однажды вы заметите, что общаетесь с родителями уже не из детской нужды, а из взрослого, свободного желания.
Сепарация от родителей. Как выйти из-под гиперопеки и гиперконтроля родителей? Руководство

Лучшее, что вы можете сделать для родителей, — хорошо прожить свою жизнь.
Вы не обязаны быть контейнером для чужого недовольства. Ответственность даёт свободу. Эфир

Понимать механизмы в другом — не значит оправдывать то, что разрушает вас.
Нарциссические защиты: как психика любой ценой охраняет собственное величие. Страшно быть обычным

Сепарация происходит не по адресу прописки — она происходит внутри.
Сепарация: взрослые дети и родители. Вина, долг и право жить своей жизнью — детям и родителям

Цитатник Альберта Сафина — короткие мысли из лекций; у каждой — ссылка на полный урок.

Эта подборка на сайте: qcic.ru/t/cit/situacii/trudno-s-mamoy/

Цитаты в Telegram: @safincbot · канал автора: @safin4

Цитаты — слово в слово из лекций и эфиров Альберта Сафина; слово автора и вопросы к себе он написал для Цитатника. Можно печатать и дарить.