Сепарация: четыре недели

ДАТА _____

Рядом и свободно: территория, деньги, решения, чувства

ГЛАВНОЕ

Сепарация завершена, когда два взрослых человека — родитель и его выросший сын или дочь — могут быть рядом свободно: без страха, без отчёта и без вины.

Четыре недели о самой тесной связи, с родителями. Речь не о разрыве и не об обвинении. Речь о том, как быть рядом и оставаться свободными.

Первая неделя: Территория и быт

Начнём с видимого: кто распоряжается в вашем доме и в вашем быту.

Где я сейчас по этой шкале — от одного до десяти — и почему?

1 — решает родитель, 10 — я взрослый

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что я замечаю за неделю

Мой один шаг на эту неделю

Вторая неделя: Деньги

Деньги между поколениями всегда что-то сообщают. Посмотрим, где это поддержка, а где поводок.

Где я сейчас по этой шкале — от одного до десяти — и почему?

1 — решает родитель, 10 — я взрослый

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что я замечаю за неделю

Мой один шаг на эту неделю

Третья неделя: Решения

Посоветоваться и спросить разрешения не одно и то же. За кем последнее слово в ваших решениях?

Где я сейчас по этой шкале — от одного до десяти — и почему?

1 — решает родитель, 10 — я взрослый

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что я замечаю за неделю

Мой один шаг на эту неделю

Четвёртая неделя: Чувства

Самое глубокое: право чувствовать иначе, чем родители, и выдерживать их недовольство.

Где я сейчас по этой шкале — от одного до десяти — и почему?

1 — решает родитель, 10 — я взрослый

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что я замечаю за неделю

Мой один шаг на эту неделю

Каждый вечер: Вечерний вопрос. В завершение дня спрашивать себя: насколько сегодня я жил из своего — а насколько из согласованного?

Честное предупреждение: первое время после перестройки бывает труднее, чем было до неё. Чувство вины кричит громче, обиды свежи, праздники неловки. Многие в этот момент решают, что стало хуже, и откатываются назад. Это переходный период: старые правила отменены, новые ещё не прижились — так чувствует себя дом во время ремонта, который ещё предстоит обжить. Не ждите и встречных шагов сразу: система сначала сопротивляется, другая сторона может усиливать давление, проверяя, всерьёз ли вы. Это не провал — любые изменения сопровождаются такими трениями. А признак верного движения такой: трудно, но дышать становится легче, и звонок мамы больше не разрушает день.