



Авторский гайд «Завершение сепарации от родителей»

Для всех взрослых людей, которые
ощущают обиду на родителей за никогда не
наступившее счастливое детство



4 стадии сепарации от родителей

Ты — взрослый. Тебе уже давно 18. Но где-то внутри живёт обиженный ребёнок, который ждёт, что мама и папа наконец-то «дадут денег на бизнес» или скажут: «Прости, мы тебя мало любили». Но этого не происходит. И чем дольше ты ждёшь — тем больше топчешься на месте.

Сепарация от родителей в полной мере происходит в 4 направлениях (по Джеффри Хоффману)

1

Функциональная сепарация

- полная автономия и независимость от родителей (собственное жилье, заработок, еда, питье)

2

Эмоциональная сепарация - способность избавиться от эмоциональной привязанности и принимать решения, полагаясь на свои чувства, желания и потребности, а не на страх разочаровать родителей;



4 стадии сепарации от родителей

3

Ценностная сепарация –

способность осознать и иметь свою картину мира, свои ценности, мировоззрение, которые могут полностью отличаться от родительских, при этом не испытывать чувство вины или стыда за другое мнение и иные чувства/желания

4

Конфликтная сепарация –

способность иметь и отстаивать свою точку зрения без чувства вины, ответственности и злости за свои отличия мнений и чувств от родительских.

Рекомендация от психолога: провести ревизию и проанализировать собственные стадии сепарации на данный момент.



Шаги для завершения сепарации

1

ШАГ 1

Осознайте: вы ждёте невозможного

Пример.

Вы как человек, который стоит на пустой платформе и злится на поезд, который не приедет. Этого поезда нет. Родители не изменятся, не «долюбят» вас в прошлом и не дадут денег (если не хотят или не могут).

Что делать?

Скажите себе: «Да, они не идеальны. Но я больше не ребёнок — я могу дать себе то, чего они не дали»

Рекомендация психолога: прочитать книгу Л.Гибсон «Взрослые дети незрелых родителей» — там объясняется, почему надеяться бесполезно.



Шаги для завершения сепарации

2

ШАГ 2

Перестать кормить свою «жертвенную» часть

Пример.

Вы говорите: «Если бы они дали мне денег в 25, я бы сейчас был успешным!»

Но это иллюзия. В мире тысячи людей, которые начинали бизнес без родительских денег.

И также есть люди, которым все дали, но они «прогорели»

Что делать?

1. Запишите 3 реальных действия, которые вы **МОЖЕТЕ** сделать **СЕЙЧАС** без их помощи (например, пройти курс, найти партнёра, начать с малого).
2. Каждый раз, когда ловите себя на мысли «Если бы они...», заменяйте её на «Что я могу сделать сам(а)?»



Шаги для завершения сепарации

3

ШАГ 3

Научитесь «долюбливать» себя сами

Пример.

Вы ждёте любви от родителей, потому что сами не даёте её себе. Взрослый человек умеет сам себя поддерживать.

Что делать?

1. В детстве вам не говорили: «Ты молодец!»? Говорите это себе СЕЙЧАС сами. Каждый день!
2. Ведите дневник достижений (даже мелких: «Сегодня вовремя проснулся»).

Рекомендация психолога:

прочитать книгу К.Типпинг «Радикальное прощение— это поможет отпустить обиды.



Шаги для завершения сепарации

4

ШАГ 4

Финансовая независимость = свобода

Пример:

Вы злитесь, что родители не дали денег?
Но если вы в 30+ всё ещё надеетесь на их
помощь — вы добровольно остаётесь в
роли ребёнка.

Что делать?

1. Составьте план заработка (даже если придётся работать там, где «не престижно»).
2. Начните с малого: «Я не прошу у них денег 3 месяца».



Шаги для завершения сепарации

ШАГ 5

«Похороните» свои ожидания

Техника из терапии, которая называется «Похороны по счастливому детству», помогает отпустить то, что уже никак не вернуть и перевернуть страницу

Что делать?

1. Представьте, что вы пишете «эпитафию» своим надеждам: «Здесь покоится моя мечта о том, что родители изменятся. 2025г. Прощай».
2. Напишите скорбящее письмо, о чем вы жалеете, чего вам не хватало в детстве, чего очень хотелось бы прожить тогда, почувствовать, поплачьте вдоволь, прощаясь с несбывшимися желаниями.
3. Проведите неделю скорби, проживите эти «похороны» со всей серьезностью.



Шаги для завершения сепарации

ШАГ 6

Найдите «новые ориентиры»

Пример.

Вы можете найти учителя, авторитетного человека, вступить в сообщество предпринимателей или даже перенять черты у сильного героя из фильма.

Что делать?

1. Окружите себя людьми, которые вас мотивируют или хотите быть похожими.
2. Читайте биографии самостоятельных и успешных людей, актеров, знаменитостей — у многих было трудное детство.



Шаги для завершения сепарации

ШАГ 7

Начните принимать решения без оглядки

Пример.

Вы хотите сменить работу, но боитесь: «А что скажут родители?»

Что делать?

1. Спросите себя: «Если бы их мнения не существовало, что бы я выбрал(а)?»
2. Сделайте хотя бы одно «неудобное» решение в месяц (например, не звоните маме неделю, если не хочется). Найдите «новые ориентиры»



Шаги для завершения сепарации

ШАГ 8

Развивайте веру в себя

Пример.

Вы не верите в себя, потому что в вас не верили они. Но теперь вы можете стать для себя главной опорой.

Что делать?

Каждый день делайте что-то, что доказывает вам, что вы сильный (спорт, дисциплина, отказ от ненужного).

Рекомендация психолога

Прочитать Брене Браун «Дары несовершенства» — книга о том, как перестать зависеть от чужого одобрения.



Шаги для завершения сепарации

ШАГ 9

Выгрузите обиды и претензии.

Вам очень хочется высказать все, что накопело и наболело, но вы понимаете, что разговору этому никогда не состояться, да и нет в нем смысла.

Техника «Пустой стул» поможет высказать негативные мысли, чувства и эмоции адресату без последствий.

Что делать?

1. Освободите время и место, чтобы вас никто не беспокоил, поставьте перед собой стул и представьте 1 вашего родителя, кто сидит перед вами. Можно усадить на пустой стул что-то, что будет олицетворять адресата.



«Пустой стул», ч.2

2. Начните говорить все, о чем вы злитесь, за что чувствуете обиду, о чем не можете простить. Плачьте, кричите, выгружайте весь негатив.
3. Только когда уже слова сами закончатся и нечего будет сказать, попробуйте найти что-то, за что вы испытываете благодарность.
4. Технику рекомендуется повторить для всех, с кем никогда не состоится настоящий разговор, но это поможет высвободить негативные мысли, эмоции и чувства, которые мешают жить.
5. Практику можно и рекомендуется повторять, так как через время человек может обнаружить, что есть вещи, за которые хочется поблагодарить или вспоминаются новые детали.

Вывод. Техника постепенно приводит к принятию себя и родителей такими, какие они есть и в последствии, к прощению.



Что изменится, когда вы пройдёте сепарацию

1. Вы перестанете тратить силы на обиды.

2. Начнёте зарабатывать без оглядки на родителей.

3. Обретёте настоящую взрослую уверенность — не потому что вас похвалили, а потому что вы знаете, что справитесь.

Мотивационная фраза для вашего внутреннего ребёнка:

«Родители не дали тебе всего, что ты хотел. Но теперь у тебя есть ты сам(а) — и этого достаточно»

Рекомендация психолога.

Если в детстве была нанесена травма, то желательно обратиться к квалифицированному психологу за помощью.