

# Отношения с родителями или «Я превращаюсь в свою мать»





Спикер

## Мария Игнатьева

Психоаналитический  
психотерапевт в Ясно,  
10 лет практики



Ведущая

## Катерина Герман

Главный редактор,  
автор и голос Ясно

# Знакомо?

Слышите свой голос, а звучит мамин.

Клянётесь «никогда так не делать» — и делаете.

После семейного ужина чувствуете себя  
выжатым лимоном.

Репетируете звонок родителям, как речь перед  
комиссией.

# Как часто вы ловите себя на мысли «я веду себя как мама / как папа»?

- 1 Постоянно, и это пугает
- 2 Иногда замечаю
- 3 Никогда об этом не думал(а)

# О ЧЁМ ПОГОВОРИМ СЕГОДНЯ

◆ Как устроены семейные сценарии и почему они так устойчивы

◆ Что заставляет нас воспроизводить родительские модели

◆ «Токсичность» — полезное слово или ловушка

◆ Прощение, границы и разговоры с родителями: разберем популярные мифы

◆ Выход есть: Когда и зачем идти в терапию

# Ясно – сервис, созданный психологами.

Для участников вебинара

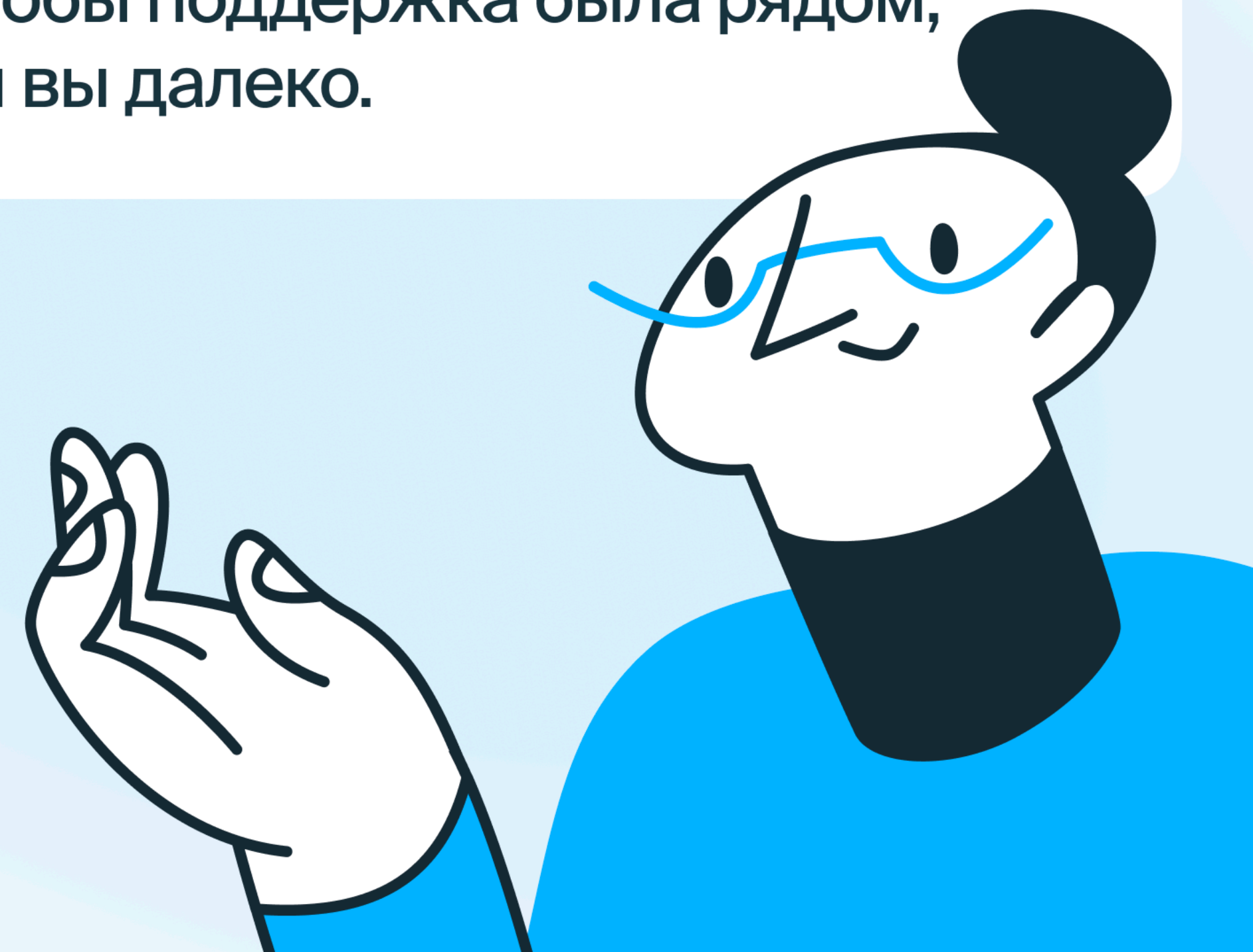
Промокод

**MONA**

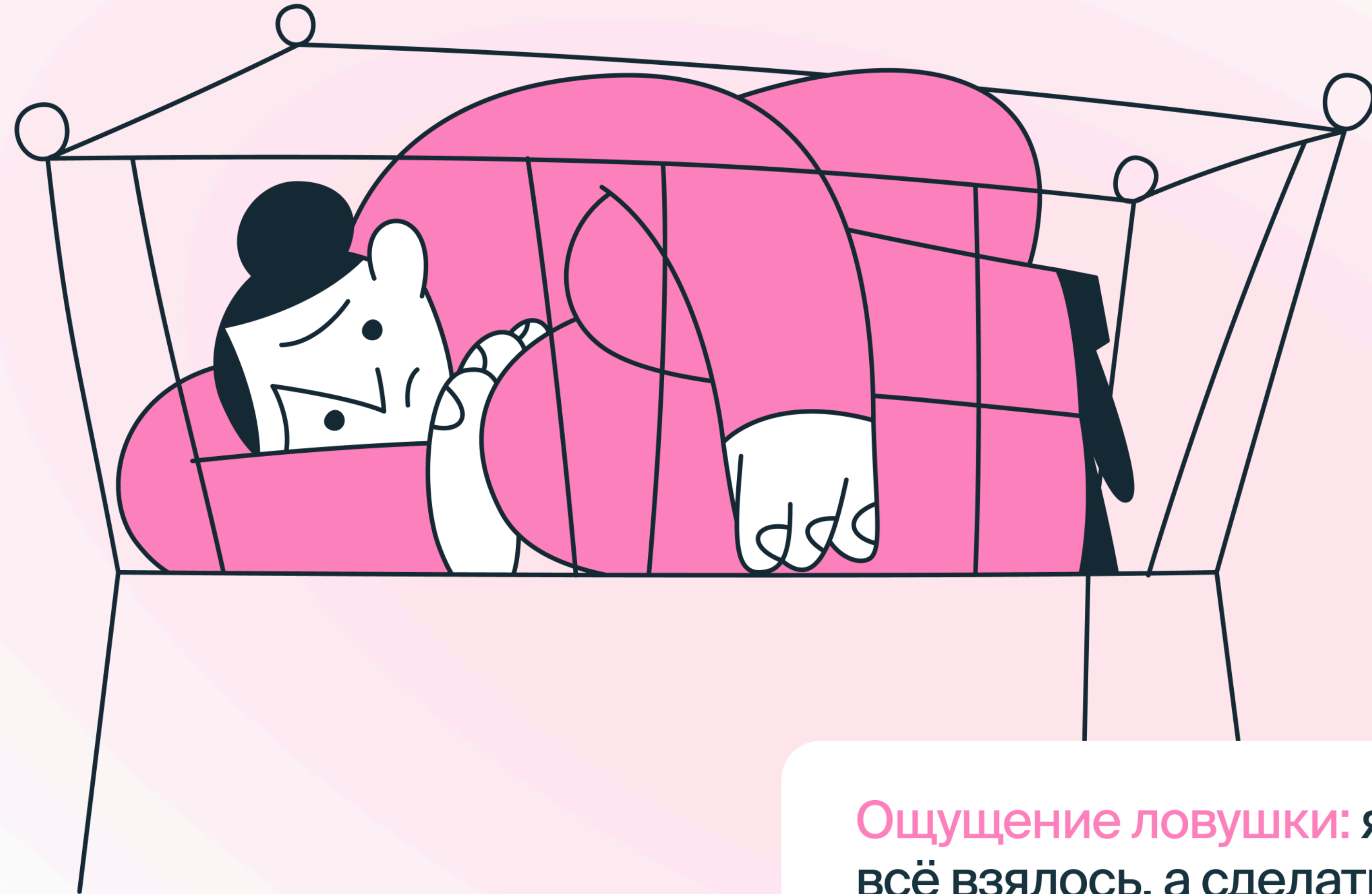
С ним первые три сессии – со скидкой 20%. Удобный способ попробовать и понять, как работает терапия.

Активируйте промокод до 1 мая

С 2017 года более 410 000 человек доверили нам свою историю. Мы проводим личную и парную терапию онлайн, чтобы поддержка была рядом, даже если вы далеко.



# Знание «всё из детства» не меняет жизнь



**Ощущение ловушки:** я знаю, откуда  
всё взялось, а сделать ничего не могу.

# Как формируются семейные сценарии

Семейный сценарий складывается не из слов, которые нам говорили, а из атмосферы, в которой мы росли.

Ребёнок считывает **не содержание, а форму:**

- как в семье обращаются с чувствами
- что можно хотеть, а чего хотеть стыдно
- как устроена близость
- как принято реагировать на боль

**Семейный сценарий —  
это не текст пьесы,  
а акцент в речи.**

# Почему не получается жить по-другому

Мы выбираем не то, что полезно, а то, что знакомо.

- психика стремится к повторению, а не к улучшению
- новое вызывает тревогу, даже когда новое объективно лучше
- знакомое переживание обладает особой притягательностью: там хотя бы понятно, как себя вести

# Замечаете ли вы в своих отношениях повторяющийся сценарий?

- 1 Да, и давно пытаюсь из него выйти
- 2 Кажется, да, но не могу точно сформулировать
- 3 Нет, у меня каждый раз всё по-новому
- 4 Не уверен(а), хочу разобраться

# «Я превращаюсь в свою мать»



«Я среагировал как отец, хотя ненавижу, когда он так делает»

«Я сказала точь-в-точь как мама»

Когда мы попадаем в ситуации, похожие на родительские, мы используем те же решения, потому что других просто нет в арсенале.

Узнавание родителя в себе пугает, так как касается страха потерять себя.

# Как мы обычно обходимся с родительским наследством?

## Полюс первый

Я буду делать всё наоборот

Жёсткий контроль, постоянная сверка с тем, как поступала мама, попытка построить жизнь от противного. Выматывает и не работает, т.к. точка отсчёта всё равно остаётся родительской.

## Полюс второй

«Ну, у всех так, это нормально»

Обесценивание собственных чувств, подавление раздражения, отказ замечать, что что-то не так до тех пор, пока не прорвётся.

# Что на самом деле помогает?

**Между двумя полюсами  
есть третий путь.**

Не ломать себя, не подавлять. Начать замечать, в какие моменты включается «родительский режим», и постепенно выбирать иначе.

**Тот момент, когда понимания уже достаточно, а изменений всё ещё нет, — хороший момент для терапии.**

**Не потому что вы «сломаны».**

**А потому что с поддержкой менять сценарии легче, безопаснее и быстрее.**

## Для участников вебинара

Промокод

**MONA**

Скидка 20% на первые три сессии с психологом. Этого хватит, чтобы понять нужна ли вам терапия.

Активируйте промокод до 1 мая

В Ясно — только психологи с опытом от 3 лет и высшим психологическим или медицинским образованием.

**ЯСНО**



# Что такое «токсичность» на самом деле

Слово «токсичность» удобно тем, что позволяет быстро определить виноватого, но также же мешает видеть сложность.

За каждым «токсичным» родителем стоит человек, который сам вырос в определённых условиях и передал дальше то единственное, что имел. Признать сложность не значит оправдать, а допустить, что в одном человеке может сосуществовать и тот, кто причинял боль, и тот, кто любил, как умел.

**«Мы не наследуем травму. Мы наследуем способ с ней обращаться.»**

# Обязательно ли прощать родителей

**НЕТ**

# Обязательно ли прощать родителей

Прощение превратилось в культурное предписание, почти в обязанность, но часто работает как «затычка» для настоящих чувств.

**Прощение может прийти, а может и не прийти.** Ни то, ни другое не делает вас плохим человеком. Гораздо важнее, чем прощение, разобраться, что именно произошло и какой след оставило.

# Что вы чувствуете, когда слышите фразу «нужно простить родителей»?

- 1 Облегчение, мне близка эта идея
- 2 Раздражение, давление
- 3 Вину за то, что не могу
- 4 Равнодушие, не думаю об этом

# Почему «просто поговорить» не работает

Разговор предполагает, что обе стороны готовы слышать.

Но в семейных отношениях каждый участник слышит через свои фильтры, через свою боль и свои защиты.

Очень часто «честный разговор» с родителями превращается в одну из знакомых схем:

- монолог, в котором вас не слышат
- конфликт, после которого становится хуже
- ваши слова интерпретируют как нападение
- вам объясняют, что вы неправильно помните своё детство

Вместо прямого разговора полезнее сначала разобраться внутри себя. Но так ли это легко?

**Сценарий — это не мысль, которую можно просто «передумать».**

**Он записан в теле, в реакциях.**

**В одиночку сложно поймать паузу между стимулом и реакцией.**

А в безопасном пространстве — можно. Там, где не перебивают, не обесценивают, не спорят с вашими воспоминаниями. Где вы наконец слышите себя.

В Ясно мы создаём такое пространство. С психологами, которым можно доверять.

# Как отличить нормальное общение от нарушения границ

**Нормальное общение оставляет вас собой.** Вы можете быть несогласны, расстроены, даже разозлены, но при этом чувствуете, что ваша позиция существует и имеет право на жизнь.

**Нарушение границ ощущается иначе: как будто вас стирают.** Ваше «нет» игнорируют. Ваши чувства объявляют неуместными. Вам объясняют, что вы должны чувствовать на самом деле.

# Сигналы, что граница нарушается

Вы регулярно выходите из контакта с родителями с чувством опустошённости

Вы автоматически соглашаетесь, чтобы избежать конфликта, и злитесь на себя потом

Вам нужно несколько часов (или дней), чтобы прийти в себя после визита

Вы чувствуете вину за собственные решения, которые вас не касаются

# Мифы о сепарации

«Сепарироваться = прекратить общение»

Сепарация – внутренний процесс. Можно видеться с родителями каждую неделю и быть сепарированным. Можно не общаться годами и оставаться полностью внутри семейной системы.

«Если я установлю границы, я предаю семью»

Сепарация – внутренний процесс. Можно видеться с родителями каждую неделю и быть сепарированным. Можно не общаться годами и оставаться полностью внутри семейной системы.

«Хороший ребёнок не злится на родителей»

Злость на родителей – одно из самых нормальных человеческих чувств. Проблема начинается не тогда, когда злость появляется, а когда её некуда деть.

# Что значит «переписать сценарий»

Переписать сценарий не значит забыть прошлое и начать жизнь с чистого листа. Прошлое никуда не уходит, и в этом нет необходимости.

Переписать означает: заметить момент, когда включается автоматическая реакция, и обнаружить, что между стимулом и реакцией есть пауза. Маленькая, почти незаметная, но достаточная для того, чтобы выбрать иначе.

# Что меняется, когда начинаешь замечать

Вы перестаёте бояться собственных реакций

Вы начинаете отличать свои желания от ожиданий, которые впитали в детстве

Отношения с родителями становятся менее напряжёнными, даже если родители не изменились

Повторяющиеся сценарии постепенно теряют власть

**Вы заметили — это уже много. Дальше можно двигаться в своём темпе.**

А если чувствуете, что нужна поддержка, — в Ясно есть психологи, которые помогают с семейными сценариями.