



РОДИТЕЛИ НАШЕ ВСЁ

СВЕТЛАНА ФЁДОРОВА







Светлана Фёдорова

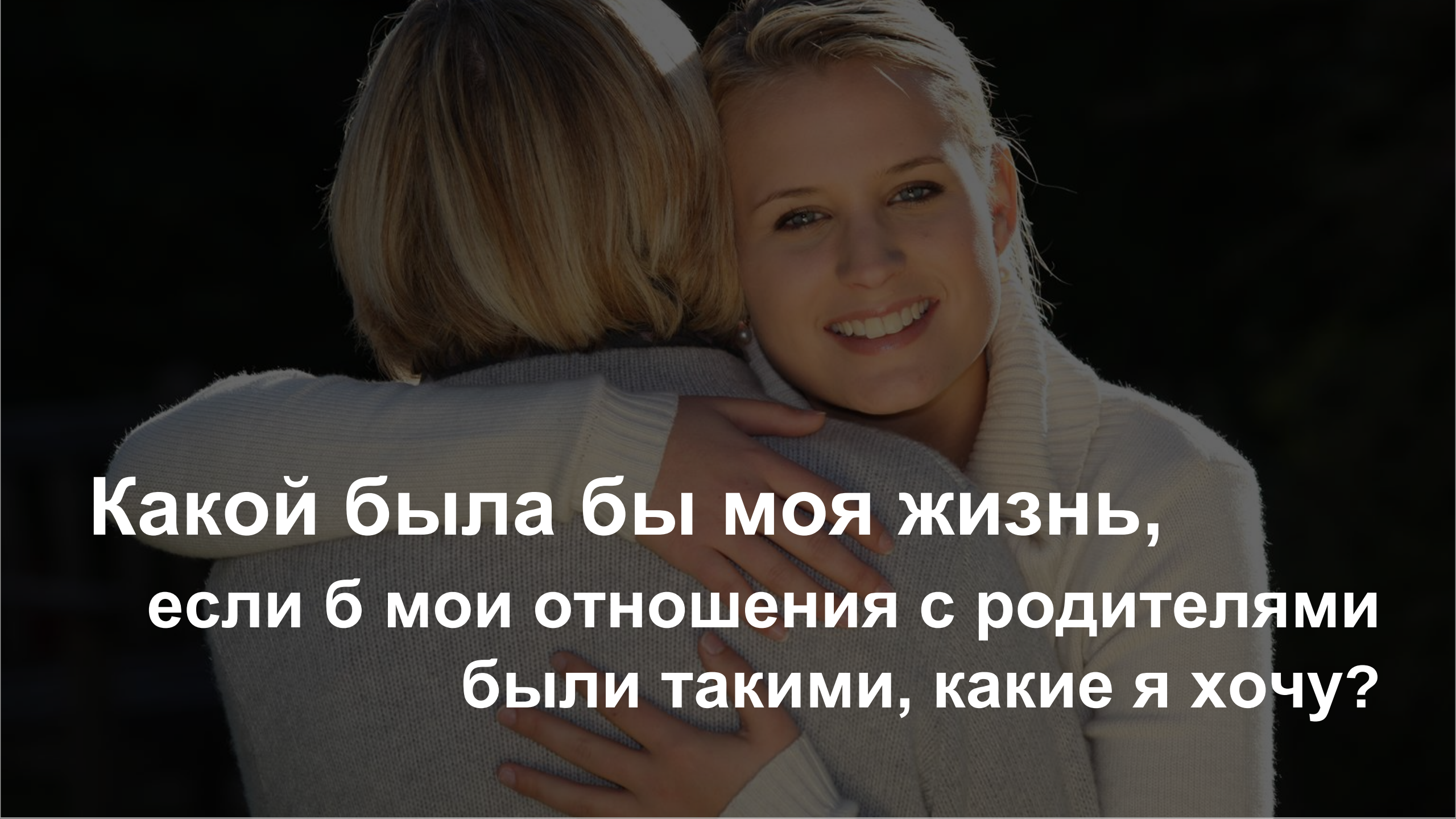
Психолог, Член ЕАРПП (Европейская Ассоциация Развития Психоанализа и Психотерапии)

- > 14 лет в практической психологии.
- Соавтор книги «Грани отношений».
- > 1500 часов практики тренингов, персональных консультаций и коучинга.
- Регулярно прохожу личную терапию и профессиональную переподготовку.



БашГУ – Биофак
БашГУ – Психфак
Коучинг – РСС

**Какую задачу я хочу решить
с помощью этого вебинара?**

A young woman with blonde hair is hugging her mother from behind. The mother has short blonde hair and is wearing a white sweater. The daughter is also wearing a white sweater and is smiling at the camera. The background is dark.

**Какой была бы моя жизнь,
если б мои отношения с родителями
были такими, какие я хочу?**



Семейный сценарий

ТЫ → Родители → РОД
→ Эволюция всего человечества

«Установлено, что около 60% дочерей алкоголиков выходят замуж за мужчин либо уже больных, либо за тех, кто заболеет алкоголизмом. Тенденция не нарушается, даже если мать развелась с отцом дочери» (Москаленко, 2009).



Ментальная пуповина

1. Согласно теории *Мюррея Боуэна*, **непроработанные, неотреагированные конфликты**, сложившиеся в родительской семье, **воспроизводятся в отношениях с собственным супругом (супругой)**. Давность конфликта значения не имеет (*Кливер, 2015*).

2. Возможна ситуация, когда мать и дочь, между которыми существовал конфликт, не общаются уже многие годы. Тем не менее, конфликт повторяется в отношениях с мужем. **Смерть родителей не разрушает стереотип, а напротив, укрепляет его**. Теперь он, по меткому выражению А. Варги, «высечен на скрижалях» (*Варга, 2001*).



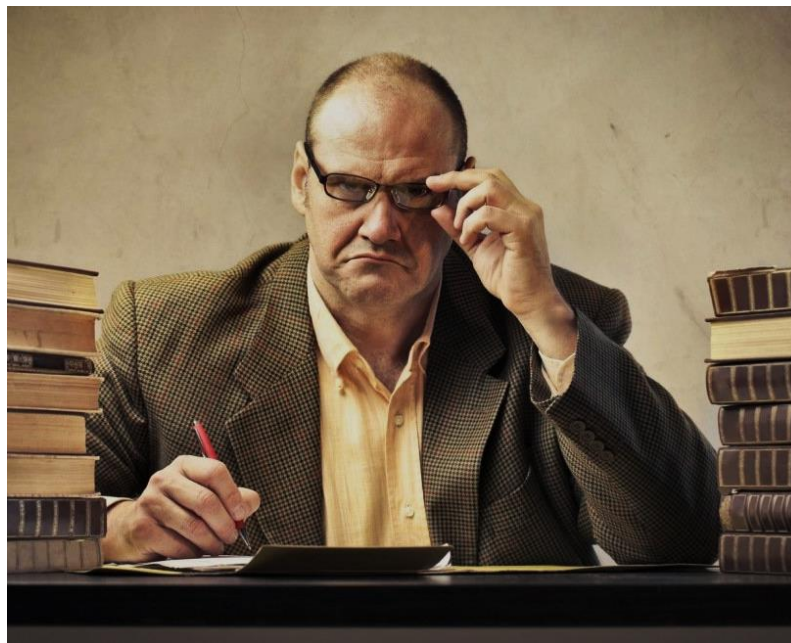
Наследство, которое мы забираем в свою семью:

- *Семейные сценарии и мифы*
- *Семейные стабилизаторы*
- *Семейные границы*

Девочка и её Папа



Папа-Король



Папа-Ученый



Отец

Наши главные субличности



Родитель



Взрослый



Ребёнок

Личностные роли



- Учю,
 - Забочусь,
 - Опекаю
-
- Недовольно критикую?

Родитель



Самостоятельный,
уверенный,
ответственный
человек

Сухой логик

Взрослый



Милый
творческий
малыш

Хулиган

Ребенок



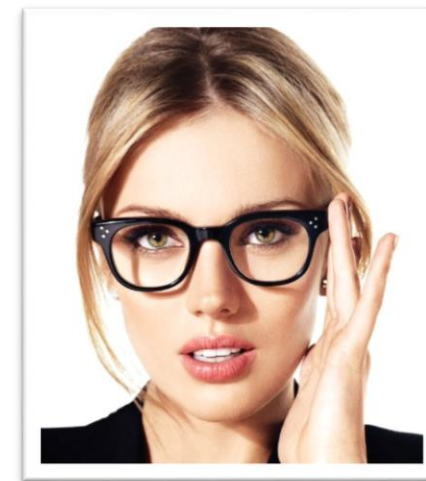
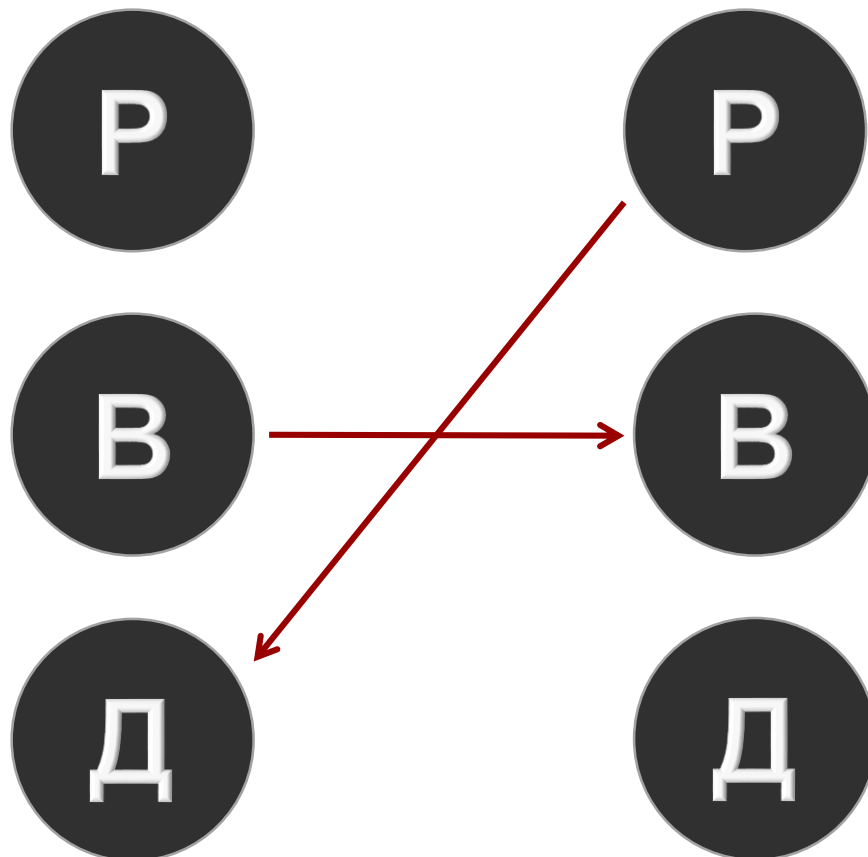
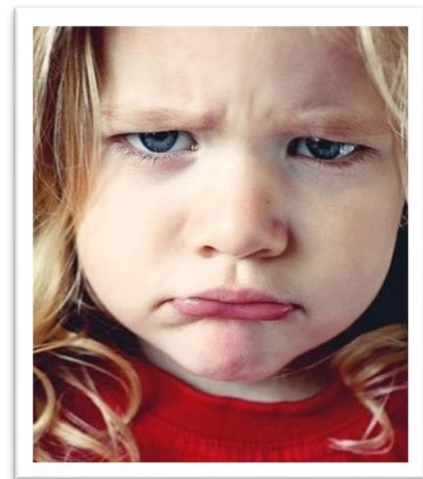
Несчастливая
беспомощная
Жертва

Благодарный
за помощь

Инвалид

Детская позиция

Транзакции



Р – Родитель | В – Взрослый | Д – Дитя (Ребёнок)



Что будет завтра:

- *Зачем принять и простить родителей?*
- *А если я не хочу прощать?*
- *Позиции, дающие свободу.*
- *Практики прощения.*
- *Практики работы с Родом.*
- *Что ещё я НЕ желаю знать о себе?*



Светлана Фёдорова
@fyodorovass