

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ · СОВЕТЫ ОТ ВЕТЫ

Взрослая дочь: граница с мамой

ЭТА ТЕТРАДЬ ПРИНАДЛЕЖИТ _____

НАЧАЛА _____

ЗАВЕРШИЛА _____

ПЕРЕД НАЧАЛОМ

Как работать с тетрадью

Эта тетрадь для вас, если вам давно не двенадцать, а рядом с мамой вы снова чувствуете себя маленькой: виноватой, недостаточно хорошей, обязанной. Если вам не хватило маминого тепла, если мама давит на жалость или вину, если родителям нужна помощь, а вы далеко и разрываетесь. Здесь нет заданий «простить и забыть» и нет заданий «оборвать связь». Здесь задания о том, как стать взрослой дочерью: видеть маму такой, какая она есть, держать свою границу и заботиться о ней, не теряя себя.

Важно: если в детстве или сейчас в отношениях с мамой было или есть насилие, угрозы, унижение, это не тема для самостоятельной тетради. Вам нужна поддержка специалиста. Телефон доверия для женщин, пострадавших от домашнего насилия: 8-800-7000-600 (бесплатно). При мыслях о самоповреждении: 8-800-2000-122.

Задания 1–3 о прошлом и о вас, делайте их по одному в день и бережно. Задания 4–8 о том, как жить с мамой сейчас. Задание 6 ведите неделю параллельно. Если какое-то воспоминание накрывает слишком сильно, остановитесь, подышите и вернитесь к нему позже или с психологом. Об отношениях с обоими родителями и их влиянии есть отдельная тетрадь «Спасибо, мне это не требуется».

Как читать страницы

Линии — место для ответа. Пишите столько, сколько хочется: в конце каждой страницы есть запас строк.

Квадрат — отметьте, когда сделали. Рядом можно поставить дату.

Точки — свободное поле для заметок, схем и рисунков.

4 5 6

Шкала 1–10 — обведите число, которое честно про вас сегодня.

ДАТА

Дата — ставьте её на каждом задании: потом будет видно ваш путь.

Трекер — кружок за каждый день, когда вы сделали шаг.

На бумаге

Печатайте на листах A4 в масштабе 100% или «по размеру страницы». Подойдёт обычный домашний принтер, цвет не обязателен: все линии видны и в чёрно-белой печати.

На планшете

Откройте PDF в приложении для рукописных заметок (например, GoodNotes, Notability или Xodo) и пишите стилусом. Строки сделаны с крупным шагом 9 мм, чтобы писать было удобно.

ЗАМЕТКИ

ПУТЬ ПО ТЕТРАДИ

Содержание

ПЕРЕД НАЧАЛОМ
Как работать с тетрадью 2

01 «Спасибо, мама»: чьим голосом я живу 7

02 Мама, которой у меня не было 8

03 Кто поддержит, если мамы рядом нет 9

04 Распознать манипуляцию 10

05 Дистанция и невовлечение 12

06 Неделя взрослой дочери 13

07 Помощь без растворения 14

08 Жили как умели: беру и возвращаю 15

САМООЦЕНКА
Шкалы 16

ОТМЕЧАЮ СДЕЛАННОЕ
Чек-лист 17

ПРИВЫЧКИ
Трекер 21 дня 18

ИТОГИ
Что я поняла, мои изменения, мой следующий шаг 19

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ
Куда дальше 21

С каким намерением я открываю эту тетрадь?

«Когда нет никого и ничего, что может тебя поддержать, ты у себя есть!»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

01 «Спасибо, мама»: чьим голосом я живу

Эта практика из программы «Отважные женщины». Спросите себя, что нужно знать об отношениях с людьми, и послушайте, чьим голосом звучит ответ. Потом представьте маму рядом и заметьте, как реагирует тело: плечи, дыхание, живот, голос. А потом вспомните ранний хороший опыт с ней, хотя бы один момент, когда вам было тепло.

Чьим голосом звучат мои правила об отношениях? Что этот голос мне говорит?

Что происходит с моим телом рядом с мамой? Какой у меня был хотя бы один тёплый момент с ней?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

02 Мама, которой у меня не было

Вета пишет, что мы долго относимся к себе так, как к нам относились родители. И что часто, когда нужна была поддержка, нас встречал обесценивающий отклик матери. Прежде чем строить границу, важно признать: тепла не хватило, и это больно. Напишите письмо маме, которой у вас не было. Это письмо не нужно отправлять.

Письмо маме, которой у меня не было: чего мне не хватило, что я хотела услышать?

Что я могу дать себе сама из того, чего не дала мама?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

03 Кто поддержит, если мамы рядом нет

Так Вета называет свою авторскую практику «Материнское внимание». Включите спокойную нетанцевальную музыку, лягте на чистый пол, лучше босиком. Найдите свой способ «обнять планету» руками, лёжа на животе. Медленно перекатывайтесь и скользите, отдавая полу свой вес, как младенец отдаёт его заботливым рукам матери. 10–25 минут, ориентируясь только на свой комфорт. Вета говорит, что эта опора будет принадлежать только вам, и никто не сможет её отнять.

Что я почувствовала в практике? Где в теле появилась опора?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

04 Распознать манипуляцию

Вета пишет о родителях, которые «лучше знают» и продолжают «знать лучше» ребёнка, которому уже не 12, а 30, 40, 50. Вспомните, какими способами мама добивается своего: вина («я тебе всю жизнь отдала»), болезнь, сравнение с другими, обиженное молчание. Для таких моментов у Веты есть практика «Спасибо! Я сама!»: главное — ничего не объяснять и не вовлекаться в дискуссию, когда вы точно знаете, что вам это не нужно.

Какими способами мама давит на меня чаще всего? Что я при этом чувствую и делаю?

Мои короткие фразы для каждого из этих случаев.

«Я имею значение уже самим фактом своего существования.»



СВЕТЛАНА ВЕТА

Что во мне откликается на эти слова?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

05 Дистанция и невовлечение

В одном из видео Вета называет два ключа общения с трудными родителями: дистанция и эмоциональное невовлечение. В программе «Отважные женщины» один из принципов звучит так: «Я живу свою единственную жизнь!» — экологичная дистанция с родителями. Дистанция — это не наказание, а размер, при котором вы можете оставаться собой и сохранять тепло.

1. Как часто мне комфортно звонить и видеться с мамой?
2. Какие темы я больше не обсуждаю с ней?
3. Как я завершаю разговор, когда становится тяжело?
4. Что я делаю для себя после трудного разговора?

Моя комфортная дистанция и мои правила.

ЗАДАНИЕ

ДАТА

06 Неделя взрослой дочери

Отмечайте каждый день.

ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7
Я не оправдывалась дольше одной фразы	○	○	○	○	○	○	○
Я ответила маме, когда было удобно мне, а не немедленно	○	○	○	○	○	○	○
Я не вступила в спор о том, как мне жить	○	○	○	○	○	○	○
Я позаботилась о себе после разговора с мамой	○	○	○	○	○	○	○
Я сказала или вспомнила о маме что-то тёплое	○	○	○	○	○	○	○

Что изменилось во мне за неделю? Как реагировала мама?

ЗАДАНИЕ

ДАТА

07 Помощь без растворения

Если родителям нужна помощь, а вы далеко, легко начать разрываться и винить себя. В «Отважных женщинах» есть практика «что я могу для себя и для тебя сделать»: найти самое большое желание своё и самое большое желание другого человека. Составьте план, в котором есть место и маме, и вам.

1. Что на самом деле нужно родителям: здоровье, быт, общение, деньги, безопасность?
2. Что я могу делать на расстоянии: звонки, заказы, оплата, поиск помощников?
3. Кто ещё может помочь: братья и сёстры, соседи, социальные службы, нанятые помощники?
4. Где мой предел, чтобы не потерять своё здоровье и свою семью?

Мой план помощи родителям и мои пределы.

ЗАДАНИЕ

ДАТА

08 Жили как умели: беру и возвращаю

Вета пишет: «Люди учат тому, что умеют сами». И ещё: «Родителей не выбирают. Родители живут свою жизнь как умеют. А какую жизнь хотите прожить Вы?» В «Отважных женщинах» есть практика прощения родителей: «жили как умели. Я буду жить по-другому» — и практика с названием «Я возвращаю тебе всё, что мне не нужно». Вета говорит об этом так: обрести себя, сохранив уважение к родителям. Разделите лист на две колонки.

Что я с благодарностью беру от мамы: качества, умения, привычки, тепло?

Что я возвращаю ей, потому что мне это не нужно: страхи, запреты, обиды, чужие сценарии?

Шкалы

Оцените сегодня и через 2–4 недели.

1-Й РАЗ ——— 2-Й РАЗ ——— 3-Й РАЗ ———

ПРО МЕНЯ СЕЙЧАС	1-Й РАЗ · ОБВЕДИТЕ ЧИСЛО	2-Й	3-Й
После разговора с мамой я остаюсь в своём состоянии	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я замечаю, когда на меня давят виной	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я говорю «нет» маме без долгих оправданий	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я могу дать себе тепло, которого не хватило	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я помогаю родителям, не разрушая свою жизнь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		
Я принимаю маму такой, какая она есть, и не жду, что она изменится	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10		

Мои оценки сегодня и через 2–4 недели. Что изменилось?

ОТМЕЧАЮ СДЕЛАННОЕ

Чек-лист

- [ ] Я поняла, чьим голосом звучат мои правила об отношениях
- [ ] Я вспомнила хотя бы один тёплый момент с мамой
- [ ] Я написала письмо маме, которой у меня не было
- [ ] Я хотя бы раз сделала практику «Материнское внимание»
- [ ] Я знаю, какими способами на меня давят, и у меня есть короткие фразы
- [ ] Я определила свою комфортную дистанцию
- [ ] Я неделю отмечала шаги взрослой дочери
- [ ] У меня есть план помощи родителям с моими пределами
- [ ] Я разделила, что беру от мамы, а что возвращаю

ЗАМЕТКИ

ТРИ НЕДЕЛИ МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ

ДАТА _____

Трекер 21 дня

Выберите из тетради 3–5 маленьких действий, которые хотите сделать частью своей жизни, и впишите их в строки. Каждый день, когда действие сделано, закрашивайте кружок. Пропустили день — просто продолжайте со следующего: трекер про внимание к себе, а не про оценки.

ДАТА НАЧАЛА _____

	НЕДЕЛЯ 1							НЕДЕЛЯ 2							НЕДЕЛЯ 3						
ЧТО ОТМЕЧАЮ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
_____	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Моё состояние, 1–10	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢	▢

Что я заметила за эти три недели?

Мои итоги

Перечитайте свои записи с первой страницы. Отметьте то, что откликается сильнее всего, и ответьте на вопросы ниже.

Какой взрослой дочерью я хочу быть для своей мамы и для себя самой?

01 Что я поняла

Три главных открытия, которые я делаю благодаря этой тетради

01

02

03

02 Мои изменения

Что изменилось во мне, в моих мыслях, теле, отношениях

БЫЛО	СТАЛО

03 Мой следующий шаг

Один конкретный шаг, который я сделаю в ближайшие семь дней

КОГДА

КТО МЕНЯ ПОДДЕРЖИТ

Что я скажу себе, если станет трудно?

04 Письмо себе

Что я хочу сказать себе, когда снова открою эту тетрадь через месяц?

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Куда дальше

Если старые раны рядом с мамой болят слишком сильно, их можно бережно прожить. Для этого Вета создала программу «Самотерапия: снова стать белым лебедем»: исповедь перед собой, «Коридор страдания» и выход из него, «Раскодировка страдания», «Голос страдания», практики самоподдержки и прощения себя, уроки о созависимых отношениях. Можно пройти самостоятельно или персонально со Светланой.

ПРИГЛАШЕНИЕ ВЕТЫ

Узнать о программе «Самотерапия»

vetasoul.com/selftherapy

НАВЕДИТЕ КАМЕРУ

С чем я хочу прийти дальше: мои вопросы и желания



С любовью, ваша Светлана Вета

Светлана Вета · психолог, телесный терапевт · Академия «Душа Веты» · vetasoul.com