

Вероника Хлебова

МОЯ СЕПАРАЦИЯ

Я не завишу от других!



МЕТАФОРИЧЕСКИЕ СПЕКТРОКАРТЫ
для работы с глубинными сценариями

Метафорические карты: глубинная психология

Вероника Хлебова

**Моя сепарация, или Я не завишу
от других! Метафорические
спектрокарты для работы
с глубинными сценариями**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.923.2
ББК 88.5

Хлебова В.

Моя сепарация, или Я не завишу от других! Метафорические
спектрокарты для работы с глубинными сценариями /

В. Хлебова — «Издательство АСТ», 2023 — (Метафорические
карты: глубинная психология)

ISBN 978-5-17-153906-1

Колода спектрокарт даст возможность углубиться в тему психологической сепарации и через ассоциации увидеть проекции состояний и чувств, которые вы переживаете в данный момент. Чтобы стать действительно взрослым, нужно пройти процесс сепарации. Сепарация означает, что вам удалось завершить все детские процессы, в которых вы не получили инициации во взрослую жизнь. Подходит как для психологического консультирования, так и для самостоятельной работы. В комплекте: • 50 спектрокарт с авторскими цитатами; • брошюра с методическими рекомендациями. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-153906-1

© Хлебова В., 2023
© Издательство АСТ, 2023

Содержание

От автора	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Вероника Хлебова
Моя сепарация, или Я не завишу от
других! Метафорические спектрокарты
для работы с глубинными сценариями

© Хлебова В., текст

© Апаева А., иллюстрации

© ООО «Издательство АСТ»

«Метафорические спектрокарты “Моя сепарация, или Я не завишу от других!” – верный помощник, надежный попутчик и друг в том, чтобы проходить свою сепарацию, шаг за шагом освобождаясь от страха перед людьми и вселяя веру в себя».

Вероника Хлебова

От автора

Дорогой друг!

Ты можешь задаться вопросом: «Уже существует большое количество метафорических карт: зачем мне покупать еще одну колоду? Что она мне даст?»

Для того чтобы ответить на этот вопрос, нам стоит вспомнить, что такое «сепарация» и зачем она нужна.

И для начала я расскажу о том, что такое жизнь без сепарации. Если твоя сепарация не завершена, ты с трудом можешь понять, где ты, твои желания, твои чувства, твои мысли, твои смыслы, а где – чужие.

Приведу несколько примеров.

* * *

Женщина живет в постоянной тревоге за своих детей. Ей кажется, что ее тревога нормальна, ведь она хочет самого лучшего для них. Но в действительности так делала ее мама. Мамина модель была – находиться в постоянной тревоге. И женщина попросту впитала в себя ее модель отношений с детьми. Собственных реакций у нее даже не появилось. Она не знает, как это – взаимодействовать с детьми не из тревоги. Она привыкла действовать только так.

* * *

Мужчина опасается сильных, властных женщин и одновременно пытается заслужить их одобрение и похвалу. Именно так поступал папа. Он подчинялся маме, временами «взбрыкивал», но все равно стремился получить ее одобрение. Мужчина не знал, что «скопировал» отцовский сценарий. Он даже не знал, что стремится к подчинению властным женщинам. Он смог «увидеть этот сценарий только после того, как задумал развестись с женщиной, похожей на маму. Только тогда он осознал, что повторил отцовский сценарий.

* * *

В семье родители опасались того, что скажут другие люди. Дети, брат и сестра, выросли с сильным страхом осуждения и не позволяли себе действовать по своему усмотрению. Важнее для них было понравиться близким людям и не очень близким. Даже намек на осуждение вызывал у них сильный страх. И снова эта модель «хорошей девочки» и «хорошего мальчика» не осознавалась. Как не был осознан и страх осуждения. Они только замечали, что силы куда-то уходят.

Вот еще несколько поводов подумать о незавершенной сепарации.

- Вы зависите от одобрения, чужих оценок, и вам страшно, что вас, вашу внешность, ваши поступки оценят как плохие, недостойные, глупые, позорные, подлые, и т. п.
- Вам нужно одобрение, разрешение для того, чтобы принять решение. Вы не можете без совета выбрать врача, купить мебель, уйти с работы, воспитать ребенка, выбрать партнера и т. п.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.