

Евгения Новоселова, психолог-психодраматист, коуч-практик по созданию легких отношений с трудным родственником, автор проекта www.family-light.ru

СОЗДАНИЕ ЛЁГКИХ ОТНОШЕНИЙ С ТРУДНЫМ РОДСТВЕННИКОМ

«Стоит ли напрягаться ради того, чтобы прожить несчастливую жизнь?»

Ричард Бах (карманный справочник мессии).

Вы устали от сложностей в отношениях? У вас нет больше сил, и вы не готовы больше терпеть обиды, манипулирование, агрессию своего родственника? Вы понимаете, что проблему отношений с родным человеком, необходимо решать немедленно? Вы уверены, что больше не имеете право тратить свои силы впустую? В этом случае, моя книга для вас.

Кто он «трудный родственник»? Жена или муж? Дети? Родители? Свекровь, теща? Независимо от степени родства, возраста, длительности отношений, места проживания, «трудным родственником» может стать каждый, если отношения с ним не складываются, и раз от разу ситуация не улучшается, а становится все хуже и хуже. Любого представителя семьи, с большим успехом можно зачислить в разряд «трудных».

Ваши дети переживают разные этапы жизни. Кризис трех лет, кризис семи лет, кризис подросткового возраста. Так же и вы, и ваши родители, каждый из них, переживает особенности своего возраста. Семья, сама по себе, проходит несколько этапов развития. И в каждом периоде свои трудности, отражающиеся на взаимоотношениях тех, кто внутри.

Мне нравится сравнивать семью с движущимся механизмом, которому для движения вперед необходима слаженность всех его составляющих. У каждого из частей этого механизма своя роль. Кто-то выполняет функцию двигателя и вырабатывает энергию. Кто-то играет роль руля и направляет. Кто-то как печь, согревает и обеспечивает комфорт. И все они очень важны. Если хоть одна из частей механизма дала сбой, страдают все, двигаться, вперед не получается. В ситуации сбоя, быть частью этого механизма ОПАСНО.

Если в семье долгое время неразрешенные отношения с одним из членов семьи, то через определенное время совместной жизни, все члены семьи превращаются в людей, которые друг друга не понимают. Им очень тяжело вместе, постоянно возникают трения. Все осознают, что каждый прав по-своему, а понимания для семейного счастья как не было, так и нет.

Куда ни глянь, в любой семье, есть человек, который не дает расслабиться, всю семью он держит в напряжении, и вас в том числе.

Семья, отношения в ней, это работа, которая требует от вас эмоциональных усилий, а порой, и силы духа и настойчивости в характере. Непонимание в семье вызывает агрессию и чувство вины. Это тяжелые эмоции. Они, травмируя вас, каждый день переживают вновь и вновь.

А в жизни, как правило, проблемы отношений сами собой не решаются. И ничего не получается, сколько бы моральных сил не было затрачено. А тут еще и тревога, которая сообщает вам: «Ситуация выходит из контроля!» И вы уже чувствуете беспомощность и злость.

Со временем, вы становитесь, пассивны, когда убеждены в том, что ваши усилия будут бесполезны. Прошлые неудачи парализуют ваши действия и

вызывают жалость к себе. И то, что вы раньше делали для семьи с удовольствием, теперь делать совсем не хочется.

Стоит ли напрягаться ради того, чтобы прожить несчастливую жизнь?

Так что же делать, чтобы ситуация не заходила в тупик? Жизнь продолжается, и время быстротечно. А со временем, разочарование может только усиливаться. Как же ужиться с «трудным родственником»?

Ваша реальность требует от вас быть знающим, компетентным в вопросах общения со своими родными. И не важно, с кем возникло непонимание, будь то просто родственник, общение с которым вызывает трудности. Либо самый дорогой сердцу человек.

Как же прояснить отношения? Как вести себя по отношению к нему? Так хочется разобраться во всем, скажете вы. Все понимают, что решать проблему необходимо.

Потому как нерешенные проблемы тянут из вас энергию, вызывая невротические состояния, внутреннее раздражение, чувство одиночества, чувство вины.

К ЧЕМУ ПРИВОДЯТ КОНФЛИКТЫ С «ТРУДНЫМ РОДСТВЕННИКОМ»?

Все негативные чувства влияют на ваше здоровье, на полноту жизни, на ощущение счастья. И, кроме того, схемы взаимоотношений в семье передаются по наследству. Если есть непроясненность в отношениях у ребенка с родителями, то, став родителем, этот ребенок не сможет добиться понимания в отношениях со своими детьми. Неужели ваши внуки будут страдать от тех проблем, которые сегодня так изводят вас? Конечно, если не запустить изменения в ситуацию сегодня, она превращается в «крест». «Крест», который тащат на себе, все последующие поколения. Эта информация будет влиять на жизнь людей, которые даже понимать перестанут, откуда такая схема взаимоотношений.

В отношениях с «трудным родственником», вы можете взаимно обвинять друг друга. И эти обвинения мерзкие, обидные, страшные. Крики, скандалы, оскорбления. Даже в воздухе чувствуется напряжение. А вы знаете, что крик, брань-это психологическое насилие и для тех, на кого оно направлено, и даже для тех, кто в это время оказался рядом? А психологическое насилие по силе губительного воздействия на человеческий организм приравнено к физическому насилию.

НЕ позволяйте себе и другим создавать атмосферу насилия!

И все же, если есть еще желание докричаться до другого человека, можно считать, что не все еще потеряно. Осознавая это, вы снова и снова бросаетесь на «стену непонимания». Поверьте, насилием, криками такую ситуацию не изменить.

Чем дольше ситуация непонимания остается без изменений, тем острее вы осознаете, что ничего не получается и вы начинаете чувствовать жалость к себе.

Если же два человека уже замолчали. Это молчаливое ожидание конца отношений.

Вы замолчали, вся агрессия направлена теперь внутрь вас. Только представьте себе, что она творит там внутри?

Из рассказа моей клиентки: «Когда приключились в моей жизни проблемы в отношениях с мамой. Единственным утешением, были хорошие отношения с мужем. Да и тут, на фоне постоянного стресса возникли проблемы интимного характера. И это было совсем не удивительно. Каждый вечер, я не могла уснуть, потому что голова просто раскалывалась от попыток найти какое-то единственно верное решение по выходу из сложившейся ситуации. И мне было не до интимных отношений. И мужу приходилось вздыхать и отворачиваться от меня в постели. После двух недель стресса, начались проблемы с моим здоровьем. Начались боли в области желудка»

«Мне трудно переварить то, что происходит» - говорила она. Неудивительно, что организм так отреагировал на события, происходящие в её жизни.

« Все болезни от нервов». Вроде как фраза уже известна всем. Но пока с вами ничего не приключилось, вы на неё и внимания то особого не обращаете. А ваше здоровье раз от разу дает вам новый шанс, сигнализируя о себе. Настанет момент, когда уже не останется не единого шанса. Задумайтесь, ибо ваша жизнь и ваше здоровье в ваших руках.

КАК ВЫ ВЕДЕТЕ СЕБЯ, ЕСЛИ В СЕМЬЕ «ТРУДНЫЙ РОДСТВЕННИК»?

Возможно, вы отстраняетесь, махнув рукой, уходите в себя? «Меня нет, меня просто нет». Вы выстраиваете стену, прячетесь от мира? Вы уходите, думая о том, что у вас больше нет сил переживать эту боль? Вы уходите в Интернет? Заводите новые знакомства, рассказываете о себе, о своих успехах? А проблема вас не отпускает.

Стресс накапливается, и вы призываете на спасение алкоголь. Временное облегчение, а на утро ситуация еще хуже. Теперь еще и чувство вины вас беспокоит.

А в лучшем случае, вы обсуждаете свои проблемы с друзьями. И понимаете, что у друзей свои проблемы. И этот вариант не дает результата. Вы обмениваетесь успешно информацией, и расходитесь по домам, а дома ничего не изменилось

Иногда вы обращаетесь к книгам. Согласна, есть очень много хороших книг, но, прочитав их, решение своей ситуаций вы видите первые два дня. Радуетесь, что-то обдумываете. А дальше, все возвращается на круги своя. Потому что нет отработанной схемы взаимодействия с «трудным родственником», нет способа, нет привычки, навыка, действовать так, как написано красиво в книгах.

Возможно, вы обращаетесь в чаты со своей проблемой. С опаской, под чужим именем, выкладываете тему на обсуждение. Много откликов, все что-то говорят и зачастую дают толковые советы, интересные рекомендации. Но ведь это же общие рекомендации по этой теме. И, к сожалению, они основаны на чужом опыте. Они и не приносят вам облегчения, а только лишь дают осознание того, насколько больно думать, говорить об этом.

А иногда, бывает даже страшно рассказать, потому как у всех - вроде бы все хорошо, и только у вас - все так плохо и невыносимо, и так больно. Потому что чувства, к сожалению, связанные с проблемной ситуацией, негативные. Они приносят боль, разъедают душу. И не хочется с другими людьми делиться своими проблемами. Это тупик, спросите вы?

Где найти решение проблемы трудных родственников? Смогу ли я когда-либо легко с ними общаться?

ПРОГРАММА ПО СОЗДАНИЮ ЛЕГКИХ ОТНОШЕНИЙ С «ТРУДНЫМ РОДСТВЕННИКОМ» С ПОМОЩЬЮ ПСИХОДРАМЫ И АРТ. ТЕРАПИИ.

Для создания легких отношений с «трудным родственником», предлагаю вам алгоритм из пяти верных шагов, способных разрешить ту ситуацию, в которой вы оказались.

Первый шаг: «Анализ ситуации».

Для того чтобы понять, что происходит, вам необходимо посмотреть на ситуацию с разных сторон. Что вы имеете? Целью вашей работы являются конструктивные, легкие отношения с «трудным родственником», но у вас есть препятствия к достижению этого результата. Поэтому, **первым шагом, будет прояснение ситуации и знакомство с этими препятствиями.** Что нужно сделать, для того чтобы узнать о препятствиях всё и распрощаться с ними? Попробуйте представить цель и путь, то расстояние, которое разделяет вас и достигнутую цель. Какие препятствия вы встречаете на пути? Возможно это события, ситуация из прошлого, нерешенные вопросы, повисшие над вами. Определитесь с названиями препятствий и их количеством. Проанализируйте каждое, задав им (вы сами отвечаете из роли препятствий) вопросы: «Какое ты, препятствие? С чем ты связано? Что ты делаешь в моей жизни со мной? Препятствие, скажи, а что с тобой будет, если я расстанусь с тобой?» И себе, задайте вопросы: «Для чего мне и моему родственнику препятствия? А я, готов (а) к тому, чтобы распрощаться с этими препятствиями?» С помощью вопросов и ответов, вы сможете глубже проникнуть в причины возникновения этой ситуации. Вы получите возможность посмотреть на ситуацию с разных ракурсов, и изменить в ситуации то, что вас не устраивает, распрощавшись с препятствиями.

Результатом этого шага будет: а) анализ ситуации и возможность посмотреть на ситуацию со стороны; в) выявление препятствий, знакомство с ними, исследование их природы появления; г) изменение ситуации, удаление препятствий.

Второй шаг: «Построение скульптуры родительской семьи. Анализ ролей и особенностей взаимоотношений в семье».

Этот этап позволяет понять, каким образом складывались отношения в вашей родительской семье и в родительской семье «трудного родственника». Ход этой работы, будет зависеть от того, кем для вас является «трудный родственник». Является ли он частью вашей семьи, или его родительская семья отлична вашей. В любом случае, в настоящий момент, «трудный родственник» уже становится частью вашей настоящей семьи, так как оказывает влияние через вас на неё.

Через скульптуру семьи вы можете выяснить, как происходит взаимодействие внутри семьи, между её участниками. Какую позицию относительно других занимает «трудный родственник». Каким образом происходит влияние на вас и на других членов семьи?

Нарисуйте на листе бумаги себя. Расположите относительно себя всех членов вашей семьи и «трудного родственника». Обратите внимание на то расстояние, которое вы выбрали между вами и другими. Кто оказался ближе всех? Кто дальше? Подумайте о коммуникациях. Удобно ли общаться членам семьи? Комфортно ли быть в этом сообществе? Определяем социальные роли всех членов семьи, анализируем установки каждого и скрытые сообщения друг к другу (подпишите около каждого).

Подумайте, на какое расстояние вы бы хотели передвинуть членов вашей семьи, относительно себя? И какие последствия будут у этой перестановки? Как это повлияет на роль «трудного родственника» для вас?

Благодаря этой технике получается глубокий анализ, и в результате этого исследования, вы получаете множество новых открытий.

Результат второго шага: а) построение скульптуры семьи; б) анализ и понимание коммуникаций, посланий, социальных ролей всех членов семьи, как системы.

Третий шаг: «Прояснение отношений с трудным родственником».
Здесь используется «техника пустого стула».

У вас появляется возможность выговориться и сказать все, что накопело «трудному родственнику». С помощью обмена ролей, вы оказываетесь то в своей роле, то в роле «трудного родственника». Техника позволяет встать на позицию этого человека и понять и его мотивацию, и его чувства. Понять всё, что происходит в его голове. В чём причина таких трудностей во взаимоотношениях? С чем это связано? Как он себя чувствует в отношениях с другими? Что он думает о вас и об этой ситуации? Что он думает о вашем поведении, о ваших поступках. И чего он хочет от вас?

«Техника пустого стула» интересная и познавательная, она открывает порой такие возможности, такие решения ситуаций, о которых вы даже и подумать не могли. Для проведения этой техники необходимо использовать два стула, или две подушки, как угодно. Сначала вы садитесь на один стул и говорите из роли одного героя разговора, потом пересаживаетесь и уже из роли другого отвечаете. По сути, вы разговариваете сами с собой, но из разных ролей. Ситуация сдвигается с мертвой точки.

Результат: Проясненные отношения с «трудным родственником».

Мы переходим к четвертому шагу.

Четвертый шаг «Работа с чувствами».

Трудные, конфликтные отношения всегда сопровождают негативные чувства. Боль, обида, страх, гнев, чувство пустоты, одиночества. Эти чувства несут вред всему организму и здоровью на физическом уровне. Этот этап очень важен. Необходимо идентифицировать, назвать все чувства, отработать их. Выплеснуть, либо вытащить их из себя, посадить рядом, поговорить с ними. Выяснить причины их зарождения, их истоки. Разобраться чем они подпитываются, за счет чего живут. Можно взять краски и в цвете прорисовать свои чувства. Написать от имени каждого чувства историю о себе (о чувстве). В истории необходимо ответить на следующие вопросы: «Как меня зовут? Каким я размером? В какой части тела человека я живу? Что я делаю с хозяином? С какими, другими чувствами я дружу? Когда я появилось впервые? Чем я питаюсь, когда расту?»

Обратите внимание! Необходимо прописать и прорисовать все чувства, как негативные, так и позитивные. Это важно! Прорисовывая в цвете, прописывая истории своих чувств, вы сами решаете, что делать с ними дальше. С рисунками негативных чувств нужно смело распрощаться, лучше всего сжечь. А рисунки с позитивными чувствами необходимо сохранить. Просматривая рисунки, визуализируйте момент принятия энергии позитивных чувств. Расположите энергию позитивных чувств в себе. Почувствуйте на физическом уровне появление этой энергии в своем теле. Проясняя, прорабатывая, вы избавляетесь от негативных чувств и актуализируете позитивные чувства.

Результат: а) избавление от негативных чувств, актуализация позитивных; б) получение ресурса, в виде положительной энергии.

И последний, пятый шаг. «Создание модели конструктивных отношений»

В этот момент вы создаете «идеальную модель отношений с трудным родственником». Это как раз то, к чему вы так долго шли. На этом этапе вы уже знаете, как строились взаимоотношения в родительских семьях (вашей и «трудного родственника»). Вы прояснили отношения с «трудным родственником». Вы разобрались с чувствами. И теперь вы готовы выстроить ту модель отношений для двоих, которая будет приносить понимание, легкость и удовлетворение от общения.

Прорисуйте на листе бумаги схему вашего взаимодействия, как вы себе её представляете. Представьте ситуацию и проиграйте её. Вы можете создать одну модель, проработать её, проиграть. Если не понравилась созданная модель, смело вносите изменения. Опять проиграйте. И так до тех пор, пока не будет ясности и четкости в вашем представлении.

В модели пристраиваются личные границы в отношениях, выбирается комфортное расстояние для общения.

Бывают ситуации, когда «трудный родственник» активно нарушает личные границы, манипулирует вашими чувствами.

Для того чтобы избавиться от манипулирования, вам необходимо представить как это происходит, вспомнить те фразы, которые он обычно говорит вам. Проиграйте ситуацию перед зеркалом. Проигрывая её, вы отработываете навык, умение говорить человеку «нет», и умение останавливать манипулирование.

Напишите 100 фраз, которые смогут остановить его манипулирование. Проговаривайте фразы перед зеркалом. Выбираете самые четкие, конкретные фразы, требующие другого человека немедленно остановиться.

Вам необходимо будет прожить с новыми ощущениями и умениями некоторое время, и перенести выстроенную модель на «трудного

родственника». Заведите личный дневник, чтобы держать под контролем происходящие изменения в своем и его поведении. Записывайте свои ощущения после каждой встречи с ним. Если вы заметите, что возвращается старая модель отношений, повторите пятый шаг алгоритма.

И результатом вашей работы, этих пяти шагов, будут те легкие отношения с «трудным родственником», в которых вы так долго нуждались.

ПРИМЕРЫ ИЗ ПРАКТИКИ.

Все примеры из практики, я публикую здесь с прямого согласия на это моих клиентов. Для меня, огромной ценностью является их доверие мне. Я строго соблюдаю принцип конфиденциальности.

Пример №1

Моя клиентка, молодая, красивая девушка, назову её Катя. Она сама сказала о себе, что она «трудный родственник».

: я - этот "трудный родственник" для мамы, папы и младшей сестры последний год... они просто перестали реагировать на мои нервы, истерики.. когда начинаю конфликт, цепляюсь, они все переводят в шутку - так я не раздуваю огонь из-за бреда и с течением минуты успокаиваюсь..

... вся семья видит, как я "погибаю" от безделья и безысходности и убиваю себя ожиданием, а окружающих - негативом и злостью, тут никак не помочь, как мне кажется...

Я работаю с родственниками «трудного родственника». И на эту аудиторию нацелена моя программа. Но так случилось, что ко мне обращаются и сами «трудные родственники». А Катя, смелая и решительная, она понимает, что её родственникам, последние два года, трудно с ней общаться. Она приняла решение измениться и стать «легкой в общении» с ними. Мы начали с ней работать. Я попросила её написать для меня отзыв о нашей работе. И в отзыве она так интересно написала, «борьба с трудным родственником», пусть это неточность в названии программы, но ведь это её мнение. Она так чувствует. Это она борется с «трудным родственником в себе». И это, здорово!! (я не редактировала текст, чтобы вы могли ощутить его дух и то настроение, с которым оно написано)

Прочтите отзыв о первом дне нашей работы.

Отзыв по первой работе: "борьба с трудным родственником": Для меня первый день оказался своеобразным указателем на другой конец туннеля, в котором я нахожусь. Более того, в нем действительно, впервые за долгое время, я увидела просветление. В голове словно появились мысли,

что решение и выход есть. Евгения использует метод психодрамы, о котором я впервые услышала от нее и сперва испугалась, но, напрасно - это очень интересный, креативный и творческий подход к решению проблемы.

Во время работы мы разобрались с моими чувствами, а я увидела их источники, и в голове разложилось все по полочкам. Буквально в течении беседы у меня возникали мысли: «Как же ты сама не понимала этого? Решение - тут!» Мы поставили ТОЧНО СФОРМУЛИРОВАННУЮ цель, и, самое главное, я сама составила примерный прогноз на то, как я вижу свой "выход из туннеля". Какие мои планы, что я представляю через неделю, после работы, что я представляю через месяц. Думаю, методика очень подходит для людей, в какой-то степени, мыслящих творчески и обширно. Для остальных - это как раз таки шанс развить эту способность, а главное - решить свою проблему.

ОЩУЩЕНИЯ после первой работы: "Ушла в себя. Выгнали».

Как я уже написала в начале, у нас с Евгенией цель побороть во мне "трудного родственника", и превратить меня в приятную и уравновешенную в общении дочь\сестру\внучку\подругу\человека. Буквально после того, как мы закончили, я, как обычно, включила музыку, но уже другую - впервые за долгое время, это было в мажорных оттенках. Не очень-то хотелось сидеть за компьютером, как я обычно провожу время. Ощущалось какое-то чувство хаотичной, суетливой, НО приятной паники в голове: наконец-то мозг начал выдавать какие-то движения на встречу к решению. Настроение поднялось, вечер я закончила без каких-либо особых грубостей к родителям, ибо в очередной раз "ушла в себя», и свои мысли.

НА СЛЕДУЮЩИЙ день я проснулась, в голове уже не было той суеты, а просто какое-то движение. Не было желания ругаться или срываться, но даже если я снова решила "уйти в себя", не тут-то было... Меня "выгнали")..

Мне не хотелось замыкаться, я стала немножко нервничать, ведь обычно мой день проходит лежа на кровати наедине со своими мыслями. Ну, я решила приготовить все свои нерешенные дела, и пошла на их выполнение. И так, я поборолась лень, а скорее, из моей головы просто ушла потребность к "самобичеванию", вот я и от "делать нечего", наконец-то, решилась действовать - лень отпустила мои руки и ноги.

Победы моих клиентов меня воодушевляют!

Катин отзыв о втором дне нашей работы.

Отзыв по второй работе: на этот раз мы с Евгенией уже затронули мою жизненную ситуацию. То, что касается отношений с близкими людьми. Выявили вопросы: почему так? Эта работа показала мне, что методом психодрамы можно разобраться не только со своими чувствами, ощущениями, но также выявить некую точность в отношениях со своими близкими. Я начала сомневаться, что так ли должно быть в семье? правильно ли это?

ОЩУЩЕНИЯ после работы: Появилась некая разбитость и отстраненность. Весь хлам, который был долгое время в моей голове по поводу отношений с семьей - просто взяли и выкинули. В итоге я просто приняла все, как данность (ситуацию с отцом, например), но это не значит, что я не собираюсь искать другой возможности, хотя, с одной стороны - я убедилась - этот замок нужно открывать другими ключами, в принципе, как я и делаю. То, что касается отношений с родителями - было пару умных бесед с мамой, но все же - срывы на мелочи снова дают о себе знать, но уже меньше. На стрессовые ситуации, которые случились со мной за эти дни, я отреагировала чуточку иначе - раньше я ревела несколько дней и таила обиду, а в этот раз я сперва предложила решение проблемы, обсудила все, сделала, все, что смогла. Считаю, очень большой прогресс, ибо я не поддавалась временной слабости так быстро и взяла себя в руки. В голове начали появляться новые идеи и решения очень старых ПРОБЛЕМ, пусть, на первый взгляд дикие, но уже решения...

Катин отзыв о третьем дне нашей работы.

...а вот по третьей работе, касательно моих отношений с отцом. Работа была очень сложна для меня морально, потому что тема, действительно, для меня тяжелая.

Было сложно даже представлять, как я говорю моему отцу то, что накопело. Однако потом я расслабилась и с легкостью, чувством юмора справилась, но немножко, конечно, нервничала.

ОЩУЩЕНИЯ ПОСЛЕ: мне понадобилось несколько дней, чтобы понять, что я чувствую. Мой негатив и нервозность на появление отца в моем радиусе сменился на "пофигизм". Раньше, я всегда хотела нагрубить, у меня словно было желание начать конфликт самой, но в эти дни я просто перестала его замечать...

Стала принимать его с его мировоззрением и мнениями более лояльно. Однако это не значит, что я с этим соглашаюсь. Настроение эти дни немножко нервное в связи с событиями, однако, как я уже в предыдущем отзыве писала - нет уже этой истерики и паники, как было раньше. Неопределенность не так страшна. А про лень - я вообще забыла. Все дни как пчелка.

Это отзывы написанные Катей, после трех встреч. Впереди еще две недели работы.

Благодаря этой работе, у меня родилась новая программа. Вот так мои клиенты способствуют моему продвижению и развитию.

Пример№2

Молодая женщина, Галина, обратилась ко мне со своей проблемой. «Помогите мне, я так больше не могу», говорила она, «Я ненавижу свою свекровь». На фоне чувства ненависти развился невроз, он проявлялся такими симптомами, как нарушением сна, повышенный уровень тревожности. Галина не принимала свекровь, осуждала, не доверяла ей своих детей. Каждый раз, когда ей приходилось оставлять детей у бабушки и дедушки, она испытывала

страх, тревогу. Ей казалось, что свекровь назло ей, поит детей ледяной водой, для того чтобы её дети заболели.

Используя «технику пустого стула» я дала возможность Галине выговориться, выразить свекрови все свои чувства и высказать претензии. Когда Галина, в процессе нашей работы, оказалась в роле своей свекрови, она прочувствовала её внутреннее состояние, поняла её отношение к ней и к их семье.

А так же Галина прояснила отношения с мужем. Выяснилось, что она испытывала сильный страх потери своего мужа. Страх руководил её поведением, заставляя контролировать, злиться, ревновать. В процессе работы Галина избавилась от страха, заполнила пустое пространство в душе новыми позитивными чувствами: «любовью и добротой».

Результат этой работы: проясненные отношений со свекровью, с мужем. Избавление от негативных чувств, и как следствие - исчезновение симптомов невротического характера. Невроз - это медицинский термин. А для меня, психолога, он означает, как раз то, что у человека чувства и эмоции так глубоко загнаны, что организм сам начинает сигнализировать о своем состоянии. Через симптомы, организм отправляет свои сообщения хозяйке. «Обрати на меня внимание!! Спаси меня!»

Пример №3

История клиента Владимира. Он и есть «трудный родственник», человек, живущий в конфликте с самим собой и со своими родственниками. Злой и беспомощный человек, отравляющий жизнь себе и другим.

Запрос клиента: «Я остался совсем один, хочу примириться со своей семьей. И еще хочу избавиться от страха, который не дает мне жить».

Для того чтобы продемонстрировать ситуацию, в которой оказался мой клиент, и степень её трагизма и безысходности, я приведу здесь несколько монологов из ролей, которые проигрывались во время нашей работы.

«Меня не принимают, я стучусь во все двери. От меня готовы отгородиться даже самые родные. Да, я могу злиться, и сказать им что-то обидное. Но зачем обращать внимание на слова? Это только слова. А плохого я ничего не сделал».

«Мне больно, когда меня не понимают. Я плачу. Боль живет в груди, сжимает сердце, шепчет: «Тебя все равно не поймут, глупый, чего ты бьешься? Им всем не важно, что ты думаешь об этом, у них свои аргументы, своя, правда».

«С каждым новым разговором, это тупое чувство растет, оно как твердый серый камень, лежащий и давящий на мое сердце. Это чувство уже приобрело подругу, имя которой «одинокость».

«Мне страшно, мой страх как огромная темная туча. Он висит надо мной и простирается до самого горизонта, его границ не видно отсюда. Страх питается моими неудачами. Впервые он появился еще в детстве, он был маленький, а теперь он вырос, недавно, при разводе. Я потерял семью. Ну да, им нужны были только мои деньги, а сам я им совсем не нужен. Я потерял все. И работу тоже. Это страх жизни. Я устал от него, мне он не нужен».

«Да, любовь есть, но она молчит, она во мне, задавлена этим страхом. И теперь я уже не чувствую её. Она очень глубоко. Только ненависть, агрессия на всех. Я злюсь. Я ненавижу их всех»

В работе с этим клиентом я использовала «технику пустого стула». Он встретился со своим страхом лицом к лицу. Задавая вопросы «страху» и получая на них ответы, мой клиент смог понять: откуда страх появился?; с чем он связан?; для чего он нужен?; какие функции в жизни клиента выполняет?; как помогает?

Встретившись со своим страхом, разобравшись в причинах его появления, в его функциях, клиент поблагодарил его за защиту и попросил уйти. Мы работали со всей гаммой чувств. «Ненависть, злоба, боль, вина, одиночество, обреченность, безысходность, доброта, надежда, любовь».

Актуализируя чувство «любви», он спросил у неё совета: «Как жить дальше?»

Любовь: «Я люблю тебя. Я в тебе. Не жди участия других. Ты сам справишься. Человек появляется на этот свет один, и один уходит. За все свои поступки он отвечает только перед богом. Только он. Не суди себя и своих близких.

Я с тобой, и у нас многое впереди».

Стать хозяином и творцом своей судьбы возможно. Торопитесь, и у вас обязательно все получится!

Если вы хотите, **с моей помощью**, решить проблему взаимоотношений с «трудным родственником», я готова познакомить вас со своими программами по созданию легких отношений.

Лёгкие отношения с «трудным родственником».

Базовая программа индивидуальной работы.

Длительность: 1 месяц.

Программа по созданию лёгких отношений с «трудным родственником» с помощью методов психодрамы и арт. терапии.

Базовая программа включает в себя:

- 6 часов индивидуальной работы (4 встречи по 1,5 часа)
- Глубокий анализ текущей конфликтной ситуации
- Составление генограммы родительской семьи клиента
- Прояснение отношений с трудным родственником
- Устранение негативных эмоций, мешающих лёгкому общению
- Создание модели новых конструктивных отношений с «трудным родственником»
- Усиление личных качеств:
 - Умение говорить «нет»
 - Отстаивание личных границ
 - Восстановление после стрессовых ситуаций
- А также бонусы:
 - Набор из 10 работающих методик, по решению личностных проблем.
 - Психологическое сопровождение по электронной почте, в течение всего последующего месяца.

Лёгкие отношения с «трудным родственником».

Расширенная программа индивидуальной работы.

Длительность: 1,5 месяца.

Программа по созданию лёгких отношений с «трудным родственником» с помощью методов психодрамы и арт. терапии + **повышение вашей самооценки в семье.**

Расширенная программа включает в себя:

- 10 часов индивидуальной работы
- Глубокий анализ текущей конфликтной ситуации
- Составление генограммы родительской семьи клиента
- Прояснение отношений с трудным родственником
- Устранение негативных эмоций, мешающих лёгкому общению
- Создание модели новых конструктивных отношений с «трудным родственником»
- Усиление личных качеств:
 - Умение говорить «нет»
 - Отстаивание личных границ
 - Восстановление после стрессовых ситуаций
 - Общее повышение самооценки, при общении с родственниками
- А также бонусы:
 - Набор из 10 работающих методик, по решению личностных проблем.
 - Психологическое сопровождение по электронной почте, в течении всего последующего месяца.

О МЕТОДЕ, КОТОРЫЙ Я ИСПОЛЬЗУЮ В СВОЕЙ РАБОТЕ.

Я практикующий психолог. Окончила Московский Государственный Университет Технологий и Управления. Шесть лет изучала психодраму в длительной группе, под руководством ведущего психодраматиста России, Семенова Виктора Владимировича (Институт групповой психотерапии и социального проектирования г. Москва).

Психодрама это метод психотерапии. Основана она на разыгрывании разнообразных сцен и ситуаций. И у психодрамы есть два применения, она может быть **способом для решения личных сложностей человека**, а может быть **средством для самопознания и саморазвития**. И эти два применения естественно сопутствуют и дополняют друг друга.

Многие считают, что если «драма», значит — страшно и «плакательно». Но это не так. Психодрама бывает смешной и веселой, грустной и трогательной, пугающей и завораживающей. В общем, бывает все, что случается с каждым из нас в нашей обычной жизни. Психодрама - это путешествие в свой собственный внутренний мир, в котором человек может встретиться с самым разным «самим собой». Это Путешествие позволяет лучше понять самого себя, а поняв, найти способ что-то изменить. И ощутить себя Режиссером, Художником, Творцом своего внутреннего мира.

«Рассказывать о психодраме непросто, но очень интересно. Это как рассказывать о вкусе мороженого человеку, который никогда его не пробовал. Или объяснить что такое кино, тем, кто его никогда в жизни не видел. Можно описать, что такое кино, рассказать, как оно устроено, и что можно увидеть на экране. Но очень сложно объяснить, как это может захватывать, как это может быть интересно и красиво, и насколько важным может быть увиденное на экране, когда история героев фильма чем-то напоминает собственную жизнь»

(Из книги Жанны Лурье и Павла Корниенко «Путешествие в психодраму»)

За весь период моей психодраматической практики, а это уже около 10 лет, я имела возможность работать с разными клиентами, где каждая история клиента уникальна. Так повелось у нас в России, что к психологу обращаются в крайне сложных ситуациях, когда вынести груз проблемы самостоятельно, нет сил. Я убеждена, что если бы обращались за профессиональной помощью раньше, когда сложных последствий еще можно избежать, было бы больше счастливых людей.

Очень часто ко мне обращались именно с проблемой во взаимоотношениях с близкими, родными людьми. «Исследовать анализируя. Познавая суть, изменять ситуацию» - это теперь мой стиль жизни. Я понимаю, что каждая ситуация, посланная мне богом, только в разрешенном состоянии может подарить опыт. Только набирая опыт, мы взрослеем. Если ситуация «висит» мертвым грузом, она обрастает негативом и отравляет все вокруг. С таким грузом теряется вкус к жизни и восприятие прекрасного.

Ситуацию с непроясненными отношениями сложно изменить самостоятельно.

Потому как в неё включены не только вы, но еще и другой человек. У которого своя картина мира, свои чувства, свой травматичный опыт и боль. Я убеждена, что ничто не заменит профессиональную помощь, но, используя предложенный мной алгоритм из пяти шагов, вы сможете начать действовать уже сегодня. А значит, вы сможете сами изменить свое отношение к проблеме.

В этой системе взаимодействий (я имею в виду вас и «трудного родственника»), необходимо начинать изменения с себя, со своего восприятия ситуации. Для этого важно увидеть ситуацию во всей красе. Анализируя, изображая, проигрывая, вы выходите из ситуации и наблюдаете за происходящим со стороны. Только тогда вам становится понятно, что происходит в вашей жизни? Выполняя, пять шагов, с периодичностью один шаг в неделю, вы получаете результат.

Ситуация, в которой прояснены отношения с «трудным родственником», больше не будет притягивать вашу жизненную энергию. Направьте эту энергию на себя. Восстановитесь. Сделайте для себя что-то, что принесет вам радость. Позвольте себе жить полной, счастливой жизнью. Хочу обратиться к тем, кто сомневается: «Не опускайте руки, боритесь за свою семью! Прочь сомнения! Делайте все возможное, чтобы не было нежелательного развития событий! Чтобы не хотелось даже думать о том, что вы могли и чего-то не сделали. Самыми сложными могут быть только первые шаги. Запустите механизм изменений, и высшие силы вам в этом обязательно помогут».

Об условиях нашего с вами сотрудничества, вы сможете узнать на сайте www.family-light.ru

Желаю вам легких отношений с вашим трудным родственником! Удачи ВАМ и ВАШИМ близким!