

Автономность - это качество, позволяющее человеку действовать независимо от внутренних и внешних установок, демонстрируя способность к самостоятельности. Установки - это то, что закладывается в детстве родителями, средой, обществом.

1. Давайте разберем какие установки мешают чувствовать себя взрослым человеком. Например:

*"Мне сложно отказать маме в приезде, потому что она... или Я не могу обозначить свои границы, потому что родители..."*

Я не могу общаться на равных с родителями. Я не могу поднять какую-то тему для разговора, или чтобы посоветоваться, обсудить. Чувствую себя не комфортно. Возможно мне кажется что я не чувствую равности по отношению их ко мне. Мне жаль что я не могу с ними поговорить просто о том о сем, или посоветоваться по личным, волнующим меня вопросам. Раньше мог у папы спросить касательно вопросов машины или что-то в этом духе. А сейчас и этого не хочу. Будто выхожу на связь только когда мне что-то надо. Мне так уже говорили.

Я не комфортно чувствую себя среди других моих ровесников или тех кто намного старше меня. Они будто не мой круг общения и мы друг другу не интересны. Я по большей части молчу если пришел в гости кому-то, особенно если я в гостях не один. Чуть менее так и с друзьями своими. Друзья со времен школы. Новых друзей нет. Я как белая ворона. Остальные между собой общаются, у них находятся общие темы - машины, футбол, UFC. А мне это не интересно. И мне нравится быть таким - не таким как все.

Я не разбираюсь в людях, бываю доверчив.

Я не умею быть агрессивным, ругаться, ...

2. Написать вариант какую позицию по отношению к родителям, в частности к маме Вы бы хотели донести до самого себя

Я хотел бы чтобы они просто мне говорили: "Хорошо, сын, как скажешь". - Наверно это есть признания меня как взрослого самостоятельного человека.

Пусть и не будут довольны моими решениями, результатами, я больше этого не жду. Просто пусть не показывают мне свое недовольство и непринятие этого.

Считались со мной! Если хотят приехать ко мне домой, то спросить у меня можно ли, не помешаем ли, получиться ли. А не по факту говорить - купили билеты, приеду завтра - встречай.

Я не знаю как это все сказать, объяснить, преподнести.