



# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление. ХОДЯТ ПО ПЛАНЕТЕ РАНЕННЫЕ ДЕТИ..... 9

## **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЗАЧЕМ НУЖНА СЕПАРАЦИЯ И КАК ПОНЯТЬ, ЧТО С НЕЙ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ**

Что такое сепарация и зачем она нужна .....	15
Как понять, что у вас проблемы с сепарацией .....	19
Очевидные проблемы с сепарацией .....	21
Неочевидные проблемы с сепарацией .....	25
Определяем цели своей сепарации.....	27
Сепарация: вертикальная и горизонтальная.....	29
Слияние — отделение — возвращение .....	32
При чем здесь гештальт? .....	36
Отправляемся за своей свободой и автономностью .....	38

## **ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ЭТАПЫ СЕПАРАЦИИ И СЕПАРАЦИОННЫЕ СТАТУСЫ**

Сепарационные статусы .....	43
Этап первый. Младенчество .....	51
С рождения до трех месяцев .....	51
С трех месяцев до года .....	53
С года до трех .....	54
Что происходит, если не удалось благополучно пройти этап Младенчества .....	57
Сепарационный статус: Нуждающийся Младенец .....	58

## **УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ**

Сепарационный статус: Избегающий Младенец .....	61
Таблица сепарационного статуса Младенец .....	64
Этап второй: Детство .....	67
Что происходит, если не удалось благополучно пройти этап Детства .....	72
Сепарационный статус: Созависимый Ребенок .....	76
Сепарационный статус: Контрзависимый Ребенок .....	87
Таблица сепарационного статуса Ребенок .....	93
Этап третий. Пубертат .....	95
Горизонтальная сепарация: начало .....	100
Что происходит, если не удалось благополучно пройти этап Пубертата .....	102
Сепарационный статус: Бунтующий Подросток .....	105
Сепарационный статус: Приспосабливающийся Подросток .....	107
Таблица сепарационного статуса Подросток .....	109
Этап четвертый. Молодость .....	111
Горизонтальная сепарация: активная стадия .....	116
Что происходит, если не удалось благополучно пройти этап Молодости .....	117
Сепарационный статус: Неуверенный Не-взрослый .....	121
Сепарационный статус: Сверхуверенный Не-взрослый .....	124
Таблица сепарационного статуса Не-взрослый .....	126
Итоги второй части .....	128

## **ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ЧТО МЕШАЕТ СЕПАРАЦИИ:**

### **4 ФАКТОРА**

Нарушение привязанности .....	136
Избегающая привязанность .....	142
Тревожно-зависимая привязанность .....	143
Дезорганизованная привязанность .....	144
Проверьте себя .....	145
Психологические травмы .....	150
Травмы-события .....	152
Травмы развития .....	152
Как травма влияет на сепарацию? .....	157
Проверьте себя .....	158

Инфантильность родителей .....	161
Дисфункциональная семейная система .....	168
Парентификация .....	171
Инцестуализация .....	174
Итоги третьей части .....	179

## **ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. «ДОРАЩИВАНИЕ» И ИСЦЕЛЕНИЕ СЕБЯ**

Невыросшие субличности и алгоритм их «доращивания» .....	188
«Доращивание» и исцеление внутреннего Младенца .....	194
1 П: Познакомиться .....	194
2 П: Простить .....	202
3 П: Поблагодарить .....	204
4 П: Помочь .....	205
«Доращивание» и исцеление Внутреннего Ребенка .....	217
1 П: Познакомиться .....	217
2 П: Простить .....	227
3 П: Поблагодарить .....	228
4 П: Помочь .....	230
«Доращивание» и исцеление внутреннего Подростка .....	239
1 П: Познакомиться .....	239
2 П: Простить .....	244
3 П: Поблагодарить .....	245
4 П: Помочь .....	248
«Доращивание» и исцеление Не-взрослого .....	263
1 П: Познакомиться .....	263
2 П: Простить .....	265
3 П: Поблагодарить .....	266
4 П: Помочь .....	267
Итоги четвертой части .....	273

## **ЧАСТЬ ПЯТАЯ. НА ФИНИШНОЙ ПРЯМОЙ: ЗАВЕРШЕНИЕ СЕПАРАЦИИ**

Когда мы становимся взрослыми .....	277
Как завершается сепарация .....	280

## **УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ**

Почему сепарация может вызывать сопротивление? .....	285
Готовимся к отделению, создавая опоры .....	289
Первый шаг в завершении сепарации .....	289
Исследуем свой контакт с жизнью .....	290
«За кем я прячусь?» .....	292
Определяем старые триггеры и закрываем гештальты .....	295
Как родители мешают вам жить? .....	295
Благодарим родителей — если на самом деле испытываем благодарность .....	296
Определяем актуальные задачи своей жизни на этом этапе .....	298
Обретаем независимость .....	300
Обретаем функциональную независимость .....	301
Избавляемся от конфликтной зависимости .....	308
Разбираемся с эмоциональной зависимостью .....	318
Взрачиваем ценностную независимость .....	334
По-новому смотрим на контакт с родителями .....	342
Не отношения, а связь .....	342
Благодаря и вопреки .....	343
Ищем себя .....	346
Соглашаемся с правом окружающих иметь свои реакции на нас ..	348
Учимся компромиссам .....	352
Здоровое отвержение .....	354
Право на «не хочу» .....	355
Учимся отказывать .....	356
Определяем подходящую дистанцию .....	357
Учимся увеличивать дистанцию .....	358
Прерываем манипуляции .....	360
Распознаем эмоциональный шантаж и учимся с ним обращаться .....	364
Практикуем здоровый эгоизм .....	365
Устанавливаем границы .....	367
Прощаем родителей. Или не прощаем... ..	371
Итоги пятой части .....	375
Заключение. УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ .....	378
Об авторе .....	382

## В с т у п л е н и е

# ХОДЯТ ПО ПЛАНЕТЕ РАНЕНЫЕ ДЕТИ...

Однажды в интернете я встретила стихотворение:

*Ходят по планете раненые дети.  
Покупают мебель, солят кабачок.  
Детям очень важно  
Отыскать однажды  
Тех, кому под вечер можно под бочок.*

*Раненые дети  
Ненавидят ветер,  
Не выносят ссоры, ищут прочный тыл.  
В тех, кто ходит рядом,  
Этим детям надо  
Разглядеть «мне просто надо, чтоб ты рядом был...»<sup>1</sup>.*

Читая эти строчки, я, как и многие, почувствовала щемящую тоску, боль одиночества, грусть, отчаяние. Но кроме всего этого я увидела, как удивительно точно в них рассказано, что каждый из нас ищет то, благодаря чему может вырасти и появиться у самого себя уже взрослым.

---

<sup>1</sup> Катерина Хамидуллина

## УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ

Для этого нам всем нужен кто-то, «чтобы рядом был». Нам нужны психические инвестиции в виде отражения, заботы, присутствия и прочего: иначе мы, как раненые дети, застреваем — каждый в своем возрасте, не имея возможности двинуться дальше и совершить психологический переход к взрослым людям.

При этом мы можем быть вполне социально адаптированы и даже успешны. У нас могут быть свои семьи и дети. Мы можем жить далеко-далеко от родителей и считать себя полностью обособленными, но на самом деле не быть сепарированными. И это происходит не потому, что мы выбираем оставаться инфантильными, как считают многие. А потому, что до определенного времени мы не можем внутренне отпустить родительскую руку. Не можем, потому что не хотим тем самым потерять надежду, что в таком большом и непросто́м мире хоть кто-то *точно* будет рядом с нами, будет нашей опорой и поддержкой.

На протяжении нескольких лет буквально каждый день ко мне, как к психологу, приходят клиенты и рассказывают о своих сложностях в отношениях с родителями. Они могут говорить очень сдержанно, но на самом деле в их рассказах часто слышится самое настоящее страдание.

Например, родители называют их эгоистами или предателями за любое поведение, которое не согласуется с их волей. Или не могут даже представить, что их взрослый ребенок сам выбирает себе партнера по любви или дело по душе. Или все время обижаются, манипулируют и даже проклинают. Или обесценивают путь своих детей и их выбор, потому что в их семье, например, не жалуют творческие профессии. И так далее.

Эти выросшие дети чувствуют себя связанными по рукам и ногам. Иногда во всем пытаются соответствовать воле родителей, а иногда — воюют против их системы, надолго застревая в позиции бунтаря. Но ни та ни другая поведенческая стратегия не освобождает их от переживаний. Они носят в своей душе много вины и стыда за то, что они «неблагодарные», «плохие», «странные» или

«ненормальные». Они пытаются решить проблемы в себе или договориться с родителями, но чаще всего это снова ни к чему не приводит. Отделения от родителей так и не происходит.

Опыт написания книг говорит мне об одном: люди очень хотят конкретных решений. И при этом быстрых. И было бы очень заманчиво сопроводить вас сразу же на финишную прямую. Там, где вы смогли бы помахать родителям ручкой, уйти, не оглядываясь, в свою собственную жизнь, а потом вернуться повзрослевшими, независимыми, умными и красивыми.

Но моя терапевтическая практика показывает, что с темой сепарации в этом и засада: *когда мы пытаемся вытолкнуть себя из связей с родителями раньше, чем будем к этому готовы, внутри нас просыпается большой страх* — что мы уже никогда не сможем получить то, что недополучили от родителей. И мы продолжаем держаться за свои фантазии, надежды и иллюзии — как за гарантии, что мама и папа встанут с нами рядом и доделают наконец до конца свою родительскую работу.

Тем не менее я рискнула провести вас по такой схеме, которая, если ей следовать, может хорошо подготовить вас к завершению сепарации и довести все до логического конца. Вы увидите, что задержало вас на пути обретения независимости и как это повлияло на вас. Вы лучше узнаете себя, научитесь давать себе поддержку, дорастите себя до того состояния, в котором сделать решающий рывок в сепарацию будет не слишком тревожно. На основе многочисленных теорий (привязанности, развития, работы с травмой и пр.) я описала свою картину того, как я вижу возникновение проблем с сепарацией и как с этим работать, если вы обнаружили их у себя во взрослом возрасте. Я поделюсь с вами очень доступными и понятными объяснениями, почему большинству из нас трудно завершить свою сепарацию. Мы действительно не виноваты в том, что нам не удалось достаточно вырасти, чтобы прекратить психологически нуждаться в родителях и стать по-настоящему взрослыми. Возможно, у вас впервые получит-



## **УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ**

ся наблюдать за своими сложностями без стыда и осуждения себя.

В своей книге я предлагаю вам посмотреть на сепарацию как на объемный феномен, который творится психиками детей и родителей. Я покажу вам ее изнутри и снаружи — как совокупность взаимосвязанных динамических процессов, невозможных друг без друга. И вы узнаете, как помочь себе в этом путешествии.

И я верю, что все у вас получится.

Часть первая

**ЗАЧЕМ НУЖНА  
СЕПАРАЦИЯ И КАК  
ПОНЯТЬ, ЧТО С НЕЙ  
ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ**



## ЧТО ТАКОЕ СЕПАРАЦИЯ И ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА

Однажды мы появились на этот свет, чтобы вырасти, пройдя все обязательные стадии развития.

В идеальном мире все так бы и случилось: мы родились бы с правильной генетикой и хорошим потенциалом психики; в отношениях с любящими, взрослыми и сепарированными родителями обрели бы надежную привязанность, хорошую самооценку и разрешение на свою свободу; а еще уверовали бы в свое право быть уникальными и смелыми в своем проявлении. В идеальном мире, где нет насилия и смертей, с нами не случались бы травматичные события. В общем, мы бы последовательно и гладко прошли все необходимые этапы на пути к состоянию здорового и нормально-го взрослого.

Но давайте вернемся к реальности.

Так не бывает.

Мы не рождаемся идеальными, как не рождаются идеальными и наши родители. На пути взросления мы проходим множество этапов, на каждом из которых что-то может пойти не так — уж больно велика вероятность ошибки и непредвиденных обстоятельств. Но в конечном счете наша цель — быть счастливыми. А это невозможно, если не чувствуешь, что твоя жизнь проходит именно так, как этого хочешь ты.

.....

*Ключом к лучшей жизни становится сепарация, точнее, сепарированность — такое состояние личности, в котором человек обретает независимость, свободу и, как следствие, ответственность за все, что с ним происходит.*

.....

Сепарация неизбежна и придумана природой, чтобы люди уходили от родителей, создавали свои семьи и размножались. Это длинный и непростой путь обретения самостоятельности, который начинается с рождения и никогда не заканчивается — просто потому, что за всю свою жизнь нам предстоит много раз сталкиваться с сепарационными вызовами.

Мы будем проживать не только сепарацию от отца с матерью — это лишь первый и базовый уровень психологической независимости. Помимо отделения от родителей, мы еще неизбежно будем сепарироваться от романтических партнеров, обретая свою отдельность в отношениях или переживая завершение отношений. Мы будем проходить этот процесс со своими детьми, и каждый из нас будет получать все больше и больше свободы друг от друга. Мы будем осваивать независимость от общественного мнения, установок и предписаний. Каждое расставание со значимыми людьми, переход с одного места работы на другое, переезд куда-нибудь с насиженного места — все это будет активировать сепарационные процессы внутри нашей психики. Мы будем уменьшать степень чужого влияния на нас и, соответственно, увеличивать объем своей внутренней и внешней свободы.

А это значит, что мы будем сильно тревожиться, бояться брать ответственность, откладывать решения и не делать нужный для нас самих выбор. Возможно, мы пусть временно, но будем терять

## ЗАЧЕМ НУЖНА СЕПАРАЦИЯ И КАК ПОНЯТЬ, ЧТО С НЕЙ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ

устойчивую авторскую позицию по отношению к своей судьбе, даже если обрели ее на предыдущих этапах. В нашей жизни обязательно будут периоды регресса. Когда вся наработанная автономность и самостоятельность исчезнут, потому что нам жизненно необходимо будет побыть инфантильными. Мы будем попадать в зависимость, пусть на время и с радостью теряясь в другом человеке в периоды страсти и влюбленности.

Это не страшно. И очень даже нормально. Главное, чтобы, проходя все эти спады и всплески автономности и самостоятельности, мы возвращались к преданности себе, к «верности собственному закону», как писал К. Юнг<sup>1</sup>.

Итак, сепарация — это процесс. А тот результат, который мы получаем на этом пути, можно описать словами «автономность», «самостоятельность», «суверенность» или, как я уже сказала, «сепарированность». Все это включает в себя последовательное обретение независимости, свободы и ответственности в нескольких областях:

- *над своим телом;*
- *над предметами своего обихода и границами личной территории;*
- *над собственными привычками, желаниями и предпочтениями;*
- *над своими социальными связями, включая друзей, окружение и партнеров;*
- *над своими вкусами, ценностями, идеями, убеждениями;*
- *над своими занятиями.*

Сепарация не случается с нами сразу, вдруг и одновременно. Потому что сепарация — это процесс, в котором последовательно чередуются слияние и разделение (с родителями и другими людьми), и в них наша психика переживает те состояния, которые необходимы для роста.

---

<sup>1</sup> Юнг Карл Густав. «О становлении личности». — Прим. авт.

## УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ

Что мы получаем в качестве результата успешно пройденной сепарации? *Свои*, независимые от семьи, окружения и остального социума чувства, мысли и потребности, а также умение совершать жизненный выбор, ориентируясь на *собственные* ценности, цели и желания.

Из позиции ребенка, который напуган миром, сопротивляется зависимости от взрослых или подчиняется их воле, мы переходим к ощущению себя взрослым человеком, равным всем остальным взрослым людям. Со своей позицией, возможностями влиять на реальность и нести за себя ответственность.

Но, как я уже писала выше, все это не случается по щелчку пальцев. И чем раньше мы обнаружим проблемы с сепарацией, тем быстрее сможем взять жизнь в свои руки и начать делать ее — не безупречной, но своей.

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У ВАС ПРОБЛЕМЫ С СЕПАРАЦИЕЙ

Представьте себе дееспособного сорокалетнего мужчину, который везде ходит под ручку с мамой и спрашивает ее мнение по любому поводу. Даже если вы никогда не занимались психологией, выводы напрашиваются сами собой, не так ли?

Уже при первом взгляде на эту ситуацию могут появиться мысли: «Похоже, внутри этой “сладкой парочки” произошли такие нарушения связи, что мужчине не удалось отделиться от родительницы и ускользнуть в свою жизнь, чтобы гулять там с более сексуальной и подходящей по возрасту красоткой. А мог бы».

В таких случаях психологи говорят о том, что сепарация от родителей не случилась: выросший во взрослого ребенок продолжает в каких-то областях зависеть от родителей. Мы сейчас не говорим о том, как и почему это происходит. Сам ли ребенок отказывается брать ответственность за свою жизнь или этому сильно сопротивляется семья. Важно лишь то, что физически полноценный взрослый поддерживает с родителями такую связь, которая адекватна для более ранних периодов жизни, а никак не для сорока лет.

Взрослые, страдающие от несепарированности люди приходят к психологу с разными запросами про родителей. Одним хочется понять, почему мама не так смотрит, не то говорит и все время чего-то требует. И почему папа до сих пор не дает признания, обижается или настаивает на своем. И что можно сделать, чтобы они наконец исправились, выросли, изменились и «отпустили».



## УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ

В лучшем случае запрос, который такие люди формируют в кабинете психолога, звучит так: «Научите *меня* не обижаться (не реагировать, не злиться, не разваливаться от их критики)». Это и вправду про желание хоть какой-то автономности и свободы. В более грустных ситуациях запрос направлен на исправление мамы или папы: «Как сделать так, *чтобы они изменились*». И пока человек живет с фантазией, что это родители должны повзрослеть (поменяться, исцелиться, стать «нормальными») и наконец-то дать ему свободу, он бегаёт по замкнутому кругу много лет, иногда меня на этом пути несколько психологов.

Другие люди реально мечтают вырваться на свободу из бесконечных манипуляций, родительских обвинений и собственной вины. И чаще всего это трудный и долгий путь, на который они решаются во взрослом возрасте, чтобы обрести наконец возможность жить своей жизнью.

Например, недавно в одной из соцсетей мне написали комментарий, который я привожу почти полностью, изменив лишь некоторые подробности, чтобы сохранить конфиденциальность:

*«Мне 35 лет, уже давно своя семья... Родители просто не дают жить и дышать. Я думала переехать в другой город, но понимаю, что они и там достанут и будут трепать нервы. Был опыт: уезжали с мужем на съемную квартиру. Но они звонили мне каждый день и жаловались, как им плохо, — чтобы я приехала. Потом жаловались друг на друга — чтобы я приехала, решила их проблемы и помирила. Почему-то они выбрали меня “решальщиком” с самого детства, я жила в аду. Все мои 35 лет жизни просто вылетели в трубу. Я уже даже задумывалась о самоубийстве, потому что у меня нет надежды на то, что ситуация когда-нибудь изменится. При этом чувство вины и обязательств перед ними меня никогда не покидает. Я постоянно думаю, какая я плохая дочь, что бы я ни сделала. Реально не хочется жить...»*

## ЗАЧЕМ НУЖНА СЕПАРАЦИЯ И КАК ПОНЯТЬ, ЧТО С НЕЙ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ

Что вы видите в этом сообщении? Для меня это типичная история незавершенной сепарации, в которой человек действительно страдает от невозможности выйти из цепких объятий семейной системы. Часто действительно не получается преодолеть это в одиночку. Требуется помощь, чтобы постепенно выходить из такой сильной зависимости, освобождаясь от вины и стыда, беспомощности и отчаяния, появляясь у самой себя и обретая силы, чтобы защищать себя там, где долгие годы было лишь бессильное страдание...

Мы можем видеть очевидные проблемы с сепарацией даже в тех случаях, когда родителя вроде бы нет в пределах видимости — просто эти проблемы проявляются в отношениях с другими людьми.

Вспомните, например, такие классические и узнаваемые случаи, когда женщина ищет себе взрослого партнера, который будет ее содержать и принимать за нее решения. Ну или представьте себе мужчину, который лежит на диване, пьет пиво, смотрит телевизор или играет в «Танчики», при этом отдавая все полномочия по управлению своей жизнью жене: чтобы она решала, на что они будут жить, как питаться и куда ездить в отпуск.

Об очевидных проблемах с сепарацией можно говорить, если взрослый человек пока не стал автономным, не обрел опору в самом себе — и все ключевые решения относительно своей жизни предпочитает кому-то «делегировать».

Проверьте себя:

### **Очевидные проблемы с сепарацией**

- В своих решениях вы зависите от значимых для вас лиц и чувствуете невозможность или неспособность настаивать на своем либо на том, чтобы ваше мнение было учтено.
- Вам комфортно, когда другие решают, что будет для вас лучше или правильнее.

## УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ

- Вы не делаете выбор самостоятельно, боясь, что совершите ошибку или не справитесь с последствиями.
- Вы часто ловите себя на мысли, что у вас нет своего мнения по большинству вопросов, касающихся вашей жизни.
- Вы часто готовы отказаться от своих мыслей, идей, убеждений и ценностей, особенно когда встречаете возражения или противоположные взгляды у окружающих.
- Вы всегда или часто ставите интересы окружающих или кого-то особо значимого для вас выше своих собственных.
- Вы вообще плохо осознаете свои личные потребности или интересы.
- Большое количество ваших сил и энергии уходит на решение проблем ваших родителей или членов семьи.
- Вы не умеете сами заботиться о себе, своем здоровье, комфорте, потребностях.
- Чаще всего вы избегаете брать на себя ответственность за решение проблем, которые возникают в вашей жизни.
- Вы часто замалчиваете свое мнение по важным для вас вопросам, убеждая себя, что другим виднее и понятнее.
- Вы часто ощущаете себя жертвой обстоятельств, жизни или судьбы.
- Вы избегаете конфликтов, даже когда очевидно понимаете, что ваши границы нарушаются.

Если вы отметили в этом списке больше трех пунктов — есть повод задуматься о своей сепарированности. Но это из очевидного. Дело в том, что иногда проблемы сепарации нельзя обнаружить с первого взгляда.

Ко мне довольно часто обращаются клиенты, для которых эта тема поначалу кажется закрытой. Они не ссорятся с родителями, не зависят от них материально, вроде бы давно разрешили с ними все конфликты и ничего от них не ждут. Но почему-то все время

## ЗАЧЕМ НУЖНА СЕПАРАЦИЯ И КАК ПОНЯТЬ, ЧТО С НЕЙ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ

попадают в зависимые отношения с партнерами. Или никак не могут подняться выше того профессионального уровня, из которого давно выросли. Или выгорают на нелюбимой работе, никак не решаясь даже подумать в сторону занятия другим делом. То есть их жизнь постоянно «буксует» в самых важных точках — чаще всего там, где от их собственного выбора зависит очень многое.

Вот, например:

Однажды я работала с тридцатилетней Анной, которая не могла выбрать, где же ей работать. У нее был сильный внутренний конфликт: идти в офис на предсказуемый график работы со стабильной зарплатой или ринуться в творческие проекты, куда ее тянуло. Проблема была в том, что она не могла двинуться с места, не делая ни шагу ни туда, ни туда. В конце концов оказалось, что пойти в офис — это был путь, на который ее настраивали с самого детства: «Все нормальные взрослые люди работают на приличной работе», — так все время приговаривала ее мама. И Анна насильно заставляла себя рассылать резюме, хотя внутренне понимала, что делает это против своей воли. И тут вроде бы все понятно: если не хочешь в офис — занимайся творчеством, кто же тебе мешает? Но нет! У нее это тоже не получалось, потому что поднималось много страхов: а получится ли? А как на это посмотрят родители? А что если меня на этом пути никто не поддержит?

Или Илья. Сам про себя он говорит, что у него все хорошо. Семья, любимая жена и неплохая должность. Только вот на работе, где ему приходится принимать непростые решения, он не справляется. Илья не может отказывать в просьбах сотрудникам, которые уже очевидно сели ему на шею. Ему не удастся отстоять себя даже в минимальных конфликтах с начальством, хотя все подтверждения правоты у него на руках. Он все время отказывается от своих довольно интересных

идей, если его сразу не поддерживают коллеги. А еще Илья все время живет в состоянии готовности к увольнению. Потому что уверен: разоблачение его самозванства — это лишь вопрос времени. Ведь Илья лишь притворяется взрослым среди тех, кто ими действительно является.

Так и проходят его будни. В бесконечном поиске одобрительных взглядов, похвалы и позитивных оценок. Ни в одном своем суждении он не уверен и готов отказаться от того, что более-менее знает, чтобы не провоцировать неизбежного конфликта мнений.

Ольге почти тридцать. И у нее все ровно наоборот! Только за три года она сменила уже несколько мест работы. Причина — несовпадение с позицией руководителя и непримиримые разногласия с ним же. Куда бы Ольга ни пришла — всегда находится повод для конфликта и бесконечных прояснений ситуаций. Она все время оказывается в центре маленьких локальных офисных войн. Причем эта же воинственность наблюдается и в личных отношениях, где ей важнее быть правой, чем счастливой. Да и вообще: Ольга — борец всегда и во всем. За мир во всем мире, против угнетения женщин, за свободу Юрия Деточкина...

Ее любимые фразы — «Не надо указывать, как мне жить» и «Я не согласна». Там, где есть даже намек на запрет, — для Ольги важно протестовать. Если ей кажется, что надо в чем-то соответствовать каким-то ожиданиям, то она сделает ровно наоборот.

Казалось бы, при чем тут сепарация?

Дело в том, что такие люди часто живут с убеждениями, с которыми не могут расстаться — все по той же причине верности своей семейной системе и родителям, живущим глубоко внутри и продолжающим запрещать что-то или критиковать.

Например, внутренний голос может постоянно говорить им, что они не достойны любви другого человека просто так. Ее все вре-

## ЗАЧЕМ НУЖНА СЕПАРАЦИЯ И КАК ПОНЯТЬ, ЧТО С НЕЙ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ

мя нужно завоевывать и заслуживать. Или что зарабатывать хорошие деньги любимым делом — это слишком хорошо, чтобы быть правдой. Или что заявлять о своих желаниях — бесполезно, ведь до этого никому нет дела. А если прекратить подстраиваться под других, то «никому не будешь нужен».

И еще много-много идей, с которыми психика оказывается надежно скреплена — и поэтому она не пускает человека в его собственную свободную жизнь.

Проверьте себя:

### **Неочевидные проблемы с сепарацией**

- Вы боитесь конфликтов и готовы многое стерпеть, чтобы не высказывать своего недовольства чем-либо.
- Вы все время конфликтуете с родителями.
- Вы чувствуете себя бессильным повлиять на кого-либо в своих интересах.
- Вы все время пытаетесь повлиять на чужие решения и мнения, и вам важно всегда остаться правым.
- Вы пассивно ждете изменений от другого человека, чтобы вам стало лучше в отношениях с ним.
- Вы все время пытаетесь изменить другого человека.
- В отношениях вы часто сдерживаетесь в своих реакциях и не показываете, что вы на самом деле чувствуете.
- Вы считаете, что другой человек обязан выдерживать все ваши чувства, реакции и поведение, а иначе он вас не любит, не уважает и не ценит.
- Вы готовы многое делать для других, лишь бы вас любили и не отвергли.
- Вы ожидаете, что другие люди в ответ тоже должны делать для вас все возможное.

## УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ

- Вы предъявляете высокие требования к себе, чтобы гарантировать, что вас не отвергнут.
- Вы предъявляете высокие требования к другим.
- Вы ждете, что другие люди должны увидеть и разглядеть вас без всяких усилий с вашей стороны.
- Вы злитесь или обижаетесь, когда чувствуете, что другие вас не замечают.
- Вы много энергии тратите на доказывание своего соответствия людям, которых вы считаете авторитетными для себя.
- Вы усиленно боретесь с авторитетами и сопротивляетесь чужой власти.
- Вы чувствуете себя униженным, если вам приходится соглашаться с чьим-то мнением.
- Вы боитесь перемен и из-за страха все потерять никогда ничего сами не меняете в своей жизни.

Три и более положительных ответа могут подсказать вам, что нужно поработать с отношениями с родителями и обретением настоящей независимости от них. Возможно, вы даже не догадываетесь, что корень ваших проблем находится именно там. Читая эту книгу, вы сможете понять, при чем тут сепарация и что с этим делать.

## ОПРЕДЕЛЯЕМ ЦЕЛИ СВОЕЙ СЕПАРАЦИИ

Однажды мы с сыном шуточно толкались на диване. Он пытался сдвинуть меня с места, потому что ему было неудобно сидеть. Сын так драматично пыхтел, пытаясь отвоевать себе кусок пространства, что мы с мужем покатывались со смеху. Когда сыну не удалось меня сдвинуть (еще бы, ведь я в три раза толще и в пять раз старше!), он драматично заявил, что уйдет от меня. Насовсем.

— Уходи, — не менее драматично, но в шутку говорила я, — потом вспомнишь, как тут было тепло и мягко.

Если перевести эту шутку в контекст сепарации, то будет уже не так смешно, но все равно наглядно.

Дети вырастают, и им становится неудобно то, как на совместной с ними территории расположились родители. Хочется другого положения — и желательно за счет того, чтобы родители сами изменились. Прекрасная детская фантазия, которая в идеале должна закончиться естественным выбором: «Уйду я от вас!»

С учетом того, что впереди — встреча с неопределенностью, неподконтрольностью мира и всем прочим, а позади — тесные рамки и дискомфорт, у «ребенка» должно быть очень много желания жить свою собственную жизнь, чтобы и правда на нее решиться.

Потому что в процессе сепарации обязательно будет этап борьбы и конфликтов. Но именно в этой борьбе (которая иногда может



## УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ

длиться всю жизнь) мы в конце концов обнаруживаем кто мы, какие мы, что нам можно, а затем — чего мы на самом деле хотим всем своим сердцем, и *что мы готовы для этого делать*.

Может быть, если честно себе признаться, то никакие бенефиты автономии вам вовсе не нужны. И тогда, возможно, не с сепарацией у вас проблемы. А с тем, что вы ею просто не занимаетесь. Потому что не видите смысла, превосходящего по ценности все риски и трудности.

Поэтому прежде чем пускаться в путь, важно осознанно себе ответить:

*Зачем вам обретение свободы? Ради чего? Чтобы что?  
Что вы собираетесь с ней делать?*

Кстати, на этом этапе принимаются ответы от обратного: если пока вы не осознаете, как бы хотели распоряжаться своей свободной и независимой жизнью, то вы наверняка знаете, от чего хочется освободиться. Чаще всего так и бывает: например, человек четко понимает, что хотел бы прекратить трудные отношения, избавиться от дискомфорта, остановить манипуляции и так далее. И это тоже ок.

*Главное для начала выписать все свои «зачем» и «для чего».  
Ради чего вы будете совершать все последующие шаги?*

Обычно, отвечая на эти вопросы, люди говорят примерно одно и то же. Потому что наши потребности быть свободными и взрослыми людьми очень схожи в своей основе.

Мы хотим иметь право: желать, делать, любить, реализовываться, проявляться, иметь отношения, выбирать и так далее — все это на основе своего настоящего «Я». А еще мы хотим что-то не хотеть, не желать, не выбирать и не любить — то, что не является истинно нашим и не совпадает с нашим «Я». Что это будут за пункты в вашем случае?

## СЕПАРАЦИЯ: ВЕРТИКАЛЬНАЯ И ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ

В моем понимании сепарация является частью нашей большой игры в жизнь. В ней есть начало, развитие и конец. Мы начинаем на старте, ходим по разным игровым полям и заканчиваем на финише. Сепарация — лишь одна из граней того, что нам приходится осваивать в своей жизни, но от успешности ее прохождения зависит, выиграем ли мы в итоге или проиграем: получим ли в свое распоряжение собственную жизнь или будем ждать, когда кто-то нам отдаст право ей распоряжаться. Или устроит в ней все по своему усмотрению.

Точно так же мы можем потратить свою жизнь на постоянную борьбу с кем-то и доказывание, что с нами все в порядке. Мы можем просто стоять в стороне от нашей *реальной* жизни — работать на опостылевшей работе, жить с нелюбимыми людьми и даже хотеть чего-то совсем не своего: до тех пор, пока мы не появимся у себя теми взрослыми. Теми, кто может сделать для самих себя то, что нам в действительности хочется.

На этом игровом поле под названием «Сепарация» есть два иногда пересекающихся во времени уровня.

Первый называется *вертикальная сепарация*, и мы проходим этот уровень в декорациях родительской семьи. Задачи, которые мы решаем на уровне вертикальной сепарации, — пройти с роди-

## УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ

телями слияние и разделение, накопить достаточный ресурс самостоятельности-автономности и обрести независимость от них. Это значит быть способным иметь свои, отличные от их, мнения и представления о себе и о жизни. А также завершить с родителями все глубинные и длительные конфликты, оставив в детстве обиды, тревогу, гнев, вину и стыд.

.....

*Если мы застрянем на каком-то этапе вертикальной сепарации, то мы все время будем ходить к родителям и от них, физически или в мыслях, решая с ними то один вопрос, то другой.*

.....

Мы будем использовать любой повод, чтобы оставить их взрослыми, а себя — маленькими. Или чтобы биться с ними за право стать взрослыми и не зависеть от их оценок и мнения. Либо вообще уйдем в эмоциональный разрыв от них и будем считать, что мы сепарировались. Но это не так. И в этой книге вы узнаете, почему.

*Горизонтальную сепарацию* мы проходим параллельно с вертикальной.

В горизонтальной сепарации нам нужно пережить слияние и отделение со сверстниками, партнерами и другими взрослыми: коллегами и друзьями. И тогда мы обретем ощущение себя нормальными и полноценными среди них.

Если этого не случается, то на каждом жизненном этапе мы будем ощущать себя слишком «странными», «неуместными», «сложными», «непохожими» или «неполноценными» по сравнению с окружающими.

Это очень хорошо можно проследить на примере жертв подросткового буллинга. Долгие годы им потом приходится носить

## ЗАЧЕМ НУЖНА СЕПАРАЦИЯ И КАК ПОНЯТЬ, ЧТО С НЕЙ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ

в себе боль одиночества и непохожести, странности и отвержения. Во взрослой жизни они либо стремятся найти тех людей, которые наконец их примут (и делают ради этого совершенно невероятные вещи), либо так глубоко прячут эту потребность, что сопротивляются самой нужде в таком круге, делая вид, что не нуждаются ни в ком. Но сама потребность быть принятым никуда не девается, а ощущение себя изгоем не проходит.

И вертикальная, и горизонтальная сепарация происходят последовательно в несколько этапов — перескочить через несколько ступенек не получится. Чтобы дойти до конца, нужно успешно решить задачи каждого этапа. Пройти шаг за шагом от собственного инфантилизма и полной зависимости к счастливой автономности.

## СЛИЯНИЕ — ОТДЕЛЕНИЕ — ВОЗВРАЩЕНИЕ

Если внимательно посмотреть на процесс сепарации, то получится примерно следующее.

Сначала, в младенчестве, мы обретаем принадлежность к родителям. Потом, в детстве, наша психика совершает несколько сепарационных рывков, чтобы мы могли присвоить себе ощущение отдельности и независимости от мамы и папы. Затем, в пубертате, мы должны соединиться со сверстниками, чтобы ощутить общность с ними, и точно также пережить разотождествление со своей подростковой «стаей». А затем мы переживаем процесс слияния и разъединения с миром взрослых и социумом.

Эта последовательность *слияний* и *отделений* и позволяет нам в итоге сепарироваться — то есть получить не только свободу и независимость, но и чувство своей нормальности и полноценности по отношению к родителям и другим людям. Она же дает нам свободу двигаться им навстречу и по необходимости отходить. То есть:

.....

*Результат здоровой сепарации = свобода +  
хорошая самооценка + умение двигаться  
к людям и от них*

.....

## ЗАЧЕМ НУЖНА СЕПАРАЦИЯ И КАК ПОНЯТЬ, ЧТО С НЕЙ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ

Это то, что отличает сепарированного человека.

Невозможность пережить слияние с родителями или со средой, к которой мы хотим принадлежать, во взрослой жизни оборачивается тем, что, скорее всего, вам хорошо знакомо. Мы везде чувствуем свою неуместность или даже неполноценность по отношению к другим. Мы ощущаем себя ненужными и отвергнутыми в своей семье. Или непринятыми и неподходящими в своем окружении.

Если *слияния* с родителями по каким-то причинам не случилось — мы не можем *свободно и безопасно* расположиться в контакте с ними. Чувствуем тревогу, стыд, отвержение. Если не пришлось пережить слияние в контакте с подростковой средой — мы не будем ощущать *свою уместность и нормальность* на уровне сверстников. Не смогли получить чувства слияния и принадлежности к миру взрослых — чувствуем себя среди других на птичьих правах.

Любопытно, что если не происходит своевременного *отделения*, то закономерность остается. Остались в слиянии с родителями — получаем трудности с принадлежностью к сверстникам. Задержались в подростковой идентичности — считаем себя чужаками на взрослой территории.

Когда я говорила, что сепарация строится на последовательном чередовании слияния и отделения с разными людьми и их группами, я не упомянула еще кое-что. Не менее важное.

Мы сливаемся, а потом отходим... чтобы вернуться. Именно это завершает здоровый процесс сепарации.

Сейчас поясню.

Однажды моя взрослая дочь, которая с боями отвоевала свою независимость и право жить отдельно от меня, рассказала прекрасную историю о том, что случилось после ее долгожданного «отделения».

Казалось бы, она так долго хотела жить самостоятельно. Но когда получила легальную возможность уйти, по вечерам вдруг стала плакать.

Ей почему-то становилось невыносимо грустно от того, что уже никогда она не будет снова так близко. И что теперь она уже не сможет просто так прийти из одной комнаты в другую и о чем-нибудь сказать или даже поспорить. Все будет по-другому. И вместе со всеми бенефитами свободы и облегчением от того, что больше никто не «стоит над душой», что-то во всем этом было для нее печальным.

Именно поэтому она стала чаще приходиться просто так. А еще — писать мне, где она и чем занята.

Все так. Психическое здоровье вырастает из гармонии: «слияние — отделение — возвращение в контакт»:

- *Слияние* дает нам чувство безопасности, принадлежности, общности, принятия, близости, а также уверенности в том, что «я хороший» и «я достоин любви».
- *Отделение* позволяет найти и присвоить свою уникальность, непохожесть, ощущение себя и своих границ.
- А *возвращение в контакт* после того как мы ушли, разрешает тревожный внутренний конфликт: могу ли я прийти, если уже ушел от вас? Нужен ли я вам, если я уже самостоятельный? Продолжаете ли вы меня любить, даже если я уже не такой удобный и хороший, даже когда показываю то, какой я на самом деле?

Так и моя дочь возвращалась в контакт со мной, создавала его заново, уже *сама*, будучи независимой от меня.

Слияние делает для нас свою работу, а отделение — свою. Чтобы потом мы могли по собственной воле вернуться туда, где было получено и то и другое.

И только если все три составляющие (слияние — отделение — возвращение) соединяются в один, пусть не безупречный и не идеальный, но процесс, мы можем спокойно забрать в свое распоряжение наше «Я», чтобы с интересом и любопытством жить свою жизнь. Потому что только тогда мы спокойны внутри — относи-

## ЗАЧЕМ НУЖНА СЕПАРАЦИЯ И КАК ПОНЯТЬ, ЧТО С НЕЙ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ

тельно самих себя и своего контакта с другими. Это значит, что мы уместны, приняты, похожи, значимы. И тогда нам можно:

- *принадлежать, оставаясь собой;*
- *любить, не теряя себя;*
- *приближаться к другим, не ощущая угрозы поглощения;*
- *отходить, не боясь потерять;*
- *входить в контакт и выходить из него по своему желанию, а не из нужды или долга.*

Если же какая-то часть пазла «слияние — отделение — возвращение» не складывается, то мы не можем полностью уйти в свою жизнь. Потому что продолжаем караулить у родительского порога: когда уже нам можно будет доиграть первое, второе или третье? Ведь психика всего лишь хочет закрыть свой гештальт, в котором любовь с родителями сложится счастливо.



## ПРИ ЧЕМ ЗДЕСЬ ГЕШТАЛЬТ?

Если вы читаете книги по психологии или хотя бы немного интересуетесь этой темой, то вам, скорее всего, знаком термин «*гештальт*». В случае с сепарацией он тоже имеет место быть, а точнее, занимает центральное место.

Существует история-легенда, в которой однажды молодая психолог Блюма Зейгарник в кафе обратила внимание на официанта, который прекрасно помнил все заказы с еще не обслуженного столика. Но когда она отметила его прекрасную память и попросила назвать заказы людей, которые уже закончили ужин, официант не смог их вспомнить.

Блюме стал любопытен этот феномен, она изучала его и выяснила, что незавершенные действия сохраняются в памяти до тех пор, пока не будут выполнены. Хотя, по некоторым данным, это впервые отметил американский психолог Курт Левин, факт остается фактом: эффект назвали именем Зейгарник.

Это один из важнейших способов функционирования нашей психики: она пытается завершить то, что не было закончено. Это и называется «*закрывать гештальт*», то есть доделать то, что было начато, но не закончено и продолжает существовать внутри.

Нарушения сепарации — это всегда про незакрытый гештальт. Если когда-то какая-либо из базовых потребностей не была удовлетворена, то психика не может двинуться дальше — и будет стре-

## ЗАЧЕМ НУЖНА СЕПАРАЦИЯ И КАК ПОНЯТЬ, ЧТО С НЕЙ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ

миться завершить процессы, необходимые для закрытия этой потребности. И даже когда мы вырастаем, уходим из родительского дома и заводим свои семьи, нас тянет завершить те самые гештальты, не закрытые когда-то.

В чем гештальт сепарации? Мы хотим либо *завершить слияние*, которое не произошло в достаточной степени, либо *освоить безопасное отделение*, сохранив возможность вернуться.

.....

*Несепарированные взрослые — это взрослые, которые в детстве пережили несчастный опыт родительской любви или ее отсутствия, и им хочется переиграть его по-другому.*

.....

Ведь только в любви мы можем безопасно входить в контакт и сливаться со своим объектом без тревоги. А затем выходить из этого слияния без страха, что некуда будет вернуться. И только ощущая любовь, мы можем вернуться, не боясь показаться плохими.

Некоторые из нас вместо любви к родителю чувствуют внутри пустоту. Однако вот что важно: это не отсутствие любви. Это *несчастливая любовь*. Большая несчастная любовь в опыте. Невозможность ее выразить по отношению к родителю. Или невозможность получить ее от родителя. Это несчастная любовь со всеми вытекающими последствиями: депрессией, потерей надежды на близость, запрет близости с другими, стыд за свое желание любить, ощущение недостаточности...

Но вот о чем стоит помнить: несчастная любовь — это не *вина* того, кто с ней столкнулся. Это его *беда*, которую он тем не менее может осознать и пережить.

## ОТПРАВЛЯЕМСЯ ЗА СВОЕЙ СВОБОДОЙ И АВТОНОМНОСТЬЮ

Если посмотреть на сепарацию как на единый взаимосвязанный процесс, то можно увидеть, что это постепенное нарастание самостоятельности во все большем количестве областей жизни и с большим усложнением ее задач. С каждым годом и с каждым рывком, который мы предпринимаем для выхода из этой зависимости, мы все больше обретаем знание о себе и новые возможности контроля над своими потребностями.

Это нормальное и правильное движение: от зависимости к самостоятельности. От незнания себя — к пониманию и чуткой связи с собой. И от надежды на кого-то — к опоре на себя. Нам все меньше требуется другой человек для того, чтобы он рассмотрел и удовлетворил наши потребности. В здоровом варианте мы обнаруживаем себя тем, кто отвечает за себя и собственную жизнь.

*«Процесс сепарации завершается тогда, когда человек верит, что тот, который может дать “все”, что хочется получить, — это он сам. Возможно, здесь и появляется ключевой момент взросления, автономии, то есть сепарации»<sup>1</sup>.*

И если метафорически представить сепарацию как красивый танец психики ребенка и взрослого, то сначала они танцуют об-

---

<sup>1</sup> Лямина Е. Сепарация от родителей во взрослом возрасте. — Ridero, 2021.

## ЗАЧЕМ НУЖНА СЕПАРАЦИЯ И КАК ПОНЯТЬ, ЧТО С НЕЙ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ

щую партию, в которой ведет родитель. Но с нарастанием способности танцевать на сцене остается выросший ребенок, который уже может исполнять соло своей жизни.

Что позволяет нам сепарироваться?

- Во-первых, *мы накапливаем ресурсы элементарной самостоятельности* и все больше и больше можем делать для себя сами.
- А во-вторых, *мы учимся дифференцировать свое «Я»*, то есть определять себя, свои «хочу-не хочу», «могу-не могу» и так далее. Тем из нас, кто умеет чувствовать и ощущать себя, гораздо больше удастся отделять *свои* мысли, эмоции и переживания от *чужих*. А значит, у таких людей больше шансов быстрее закончить свою сепарацию.

Возможно, вы прочитали эту главу и опять забеспокоились. Потому что у вас-то, конечно, не так. Нет никакой естественной сепарации, а наоборот, сплошные проблемы в этой области.

Как и у миллионов других людей — скажу вам я. Потому что чаще всего мы наблюдаем последовательные сбои в каждом периоде. То родители что-то недоглядели, недодали или, наоборот, передали. То в подростковом возрасте что-то пошло не так со сверстниками. А уж в молодости сама жизнь иногда так пугает объемом ответственности, что не хочется ни в какую независимость, а наоборот: возникает сильное желание влиться обратно в родительскую семью.

И это нормально. Ведь родители — это такие специальные люди, в контакте с которыми мы сначала развиваем свои неврозы, а потом с ними же в основном и отыгрываем, исцеляясь уже практически своими силами. И никто из нас не уходит во взрослую жизнь без того наследства, которое нужно самостоятельно осмыслить. И начать возвращаться в контакт с родителями, чтобы завершить те процессы, которые тянутся из детства.

Но этому есть предел. Мы не можем и в сорок лет ходить к маме и папе, предъявляя претензии и заставляя признать ошибки вос-

## УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ

питания. Когда мы проделываем работу сепарации, для нас открываются ворота в зрелость.

.....

*Если мы зрелые, то мы понимаем: все, что нас сформировало, причинило боль и исказило нашу природу, все это — неотъемлемая часть нашей личной истории, которую невозможно переписать.*

.....

Но мы можем сделать для себя многое, уже не привлекая к ответственности родителей. Мы вырастаем и признаем: все, повлиявшее на нас, произошло не по нашей вине. Но это по-прежнему наша ответственность. Именно поэтому нам предстоит отправиться в свой путь за свободой и автономностью, заплатив за это свою цену усилий и психического труда.

**Часть вторая**

**ЭТАПЫ СЕПАРАЦИИ  
И СЕПАРАЦИОННЫЕ  
СТАТУСЫ**



## СЕПАРАЦИОННЫЕ СТАТУСЫ

Ходят по планете маленькие взрослые... И остались они маленькими не сами по себе, а потому что им не случилось пережить чего-то важного. Но они упорно требуют от себя вырасти и стать настоящим взрослому.

Долго работая в теме сепарации, я все время думала, как же мне донести до людей эти простые мысли, чтобы они перестали стыдиться себя за инфантильность и незрелость. Я очень хотела, чтобы мои клиенты могли легко понимать себя и объяснять свои сложности в сепарации, оставаясь своими союзниками на этом пути. И постепенно я выработала, на мой взгляд, очень наглядную и понятную систему работы в этой теме.

Многие из вас знают теорию Эрика Берна о том, что наша личность состоит из взаимодействия трех состояний: Ребенка, Родителя и Взрослого. Но сегодня психология говорит уже не только об этой структуре, а о том, что наша психика представляет собой взаимодействие невероятного количества разных частей или *субличностей*<sup>1</sup>.

Этот подход позволяет очень легко ориентироваться в нашем внутреннем мире, поскольку мы начинаем видеть все процес-

---

<sup>1</sup> Субличности — это разные части нашей психики, нашего «я», отголоски нас самих на определенных этапах жизни или внутренние представители вполне конкретных фигур из нашей реальности. Например, вы наверняка знакомы с такой субличностью как Внутренний критик — это та часть вас, которая вечно критикует и ограничивает. У кого-то из нас эта часть может иметь вполне конкретный образ и «говорить», например, голосом одного из родителей. — *Прим. авт.*



## УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ

сы через внутренние фигуры, которые нами руководят в той или иной ситуации.

Точно так же и с сепарацией. В зависимости от того, на каком ее этапе мы находимся, мы можем обнаружить себя в качестве определенной субличности, которая влияет на наши отношения с родителями. Именно она определяет и существенным образом влияет на то, готовы мы или не готовы:

- *отойти от родителей;*
- *отказаться от претензий в их адрес;*
- *прожить все негативные чувства к ним;*
- *брать ответственность за свою жизнь.*

Я выделяю 4 сепарационных статуса: *Младенец, Ребенок, Подросток* и *Не-взрослый*. Они соответствуют четырем сепарационным этапам: *Младенчество, Детство, Пубертат* и *Молодость*. В зависимости от того, на каком из этих этапов застряла ваша сепарация, вашей ведущей внутренней фигурой может быть:

- *Младенец, оставшийся совсем маленьким и беспомощным;*
- *Ребенок, застрявший в зависимости от родителей;*
- *Подросток, бунтующий со всеми и против всего;*
- *Не-взрослый, зависший в неуверенности по отношению к своим возможностям жить взрослую жизнь.*

Так, например, если на этапе Младенчества ваши сепарационные задачи не были выполнены, скорее всего, ваш сепарационный статус сегодня — Младенец, и ваша психика все еще пытается решить задачи, с которыми не смогла разобраться в тот период по тем или иным причинам. И так далее. Как вы понимаете, не вы виноваты в том, что так получилось. Так сложилась ваша жизнь.

Уточню:

Сепарационный статус — это статус не всего психического развития в целом: он определяет лишь то, как во взрослом возрасте мы способны решать именно задачи сепарации, как проявляем свою самостоятельность и автономию.

Другими словами, наш сепарационный статус определяет, сколько ресурсов у нас есть, чтобы справляться с задачами «слияния — отделения» с окружающими нас людьми, их группами и даже вещами. Чуть позже вы поймете, почему каждый из нас так по-разному реагирует, например, на потерю отношений или работы, на переезды или стрессы. Это напрямую зависит от того, в какой позиции по отношению к родителям и к миру в целом мы находимся.

Итак, сепарационный статус определяется:

- Тем, на каком этапе с вами случилось то или иное событие, повлиявшее на невозможность обрести слияние или отделение с родителем.
- Интенсивность воздействия этого события на вашу психику.
- Поддержка или ее отсутствие в этой ситуации от внешней среды, от значимых взрослых.
- Ваши индивидуальные психические особенности: насколько у вас хватило психического ресурса, чтобы справиться с последствиями того события.
- Какие задачи не были решены на том или ином сепарационном этапе.

Например, одно и то же событие — ранний выход мамы на работу, когда вы были младенцем, и попадание в ясли — может по-разному сказаться на каждом: кого-то это травмирует на долгие годы, а для кого-то пройдет вполне себе спокойно.

В этой части книги я проведу вас по всем четырем этапам сепарации, и мы разберем: какие задачи должны решаться на каждом из этапов, какими навыками наделяет нас каждый пройденный этап, в каком сепарационном статусе мы остаемся, если задачи какого-либо из этапов останутся нерешенными.

В таблице ниже вы можете посмотреть, что и когда мы должны пройти, чтобы психика последовательно двигалась с одного этапа сепарации на другой. И точно так же здесь можно увидеть, какой сепарационный статус мы обретаем, если что-то идет не так.

Этап	Сепарационные задачи	Навыки, которые мы приобретаем в результате нормального прохождения этапа	Сепарационный статус, в котором мы «застреваем» в случае нерешенных задач этапа
Младенчество (с рождения и до 3 лет)	Пройти «психологическое рождение» через осознание принадлежности к родителям и одновременной отдельности от них.	Ощущаем безопасность и надежность контакта с родными. Можем приближаться и отходить от родителей без чувства тревоги. Можем свободно проявлять разные чувства, которые выдерживают родители. Понимаем границы своего тела.	Младенец
Детство (с 3 до 10 лет)	Через слияние и отделение от устойчивого Взрослого получить опыт естественной зависимости и узнать себя в качестве объекта любви и уважения.	Ощущаем себя достойными внимания, интереса, защиты. Приобретаем достоинство и собственную ценность в отношениях с другими людьми. Становимся независимыми от внешних оценок и при этом способными к здоровой зависимости от людей. Дифференцируем «Я» и «Они». Обретаем эмоциональные границы.	Ребенок

<p>Пубертат (с 10 до 18 лет)</p>	<p>Осознать и получить право на самоопределение и независимость (прежде всего — через отделение от родителей, но и через ощущение принятия ими). Изменение своего положения в семье.</p> <p>Через слияние и разделение со сверстниками — получить принадлежность к группе равных.</p>	<p>Увеличиваем самостоятельность, претензии на новые права, уверенность в собственных силах и амбиции.</p> <p>Обретаем ценностные границы.</p> <p>Ощуцаем собственную нормальность и одновременно принадлежность к миру ровесников. Понимаем свою уникальность среди других.</p>	<p>Подросток</p>
<p>Молодость (ориентировочно с 18 до 27 лет)</p>	<p>Отойти, отделиться от родительской семьи и затем выстроить с ней связь уже в качестве взрослого человека.</p> <p>Через принадлежность к социуму освоить мир взрослых отношений и узнать свое место в нем.</p>	<p>Осознаем себя самостоятельными и ответственными за собственную жизнь. Возвращаем уверенность в своих силах для того, чтобы справляться с вызовами взрослости.</p> <p>Признаем свое право самостоятельно решать, что важно, а что неважно для нашей жизни.</p> <p>Ощуцаем себя принятыми другими взрослыми и похожими на них. Обретаем равные права наряду с другими взрослыми занимать свое место в мире.</p> <p>Обретаем достаточно хорошую самооценку на основе признания своих достоинств и ограничений.</p>	<p>Не-взрослый</p>

## УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ

Конечно, ни один из нас не проходит этот путь идеально. Все мы по каким-то причинам, абсолютно не зависящим от нас, зависаем на каком-то этапе, оказываясь в том или ином сепарационном статусе.

Для удобства и наглядности я предлагаю вам сразу же представлять эти сепарационные статусы в виде субличностей. Ведь действительно внутри нас могут жить и Младенец, и Ребенок, и Подросток, и Не-взрослый.

Ниже мы посмотрим, как происходит естественное движение по этапам сепарации и с какими проблемами сепарации мы сталкиваемся, если застреваем в том или ином сепарационном статусе. Впоследствии вы легко можете идентифицировать себя или своих близких с одним из них. Это важно, чтобы с пониманием относиться к своим и чужим незакрытым потребностям, особенностям и ограничениям.

Ведь если мы не понимаем, почему застряли в том или ином сепарационном статусе, то начинаем бороться с собой и требуем от себя справляться лучше, быть взрослее, сильнее, устойчивее. А у психики часто просто нет ресурса на это. Именно поэтому я предлагаю вам внимательно знакомиться с описанием всех статусов, чтобы определить, какая именно субличность в большей степени определяет состояние вашей сепарации сегодня.

Предвосхищая ваши вопросы, сразу отвечу:

- *Если я нахожу у себя признаки разных сепарационных статусов, то какой из них мой?*

Да, читая информацию ниже, вы можете найти у себя признаки разных сепарационных статусов, но руководствоваться нужно самым «ранним» из них. Например, если вы увидите себя и в Младенце, и в Ребенке, и в Подростке, то в первую очередь важно работать с внутренним Младенцем — как с самой «младшей» субличностью. Потому что именно ее потребности будут определять дальнейшие затруднения в сепарации, и решить задачи более взрослого этапа, не разобравшись с более ранними, просто не получится.

## ЭТАПЫ СЕПАРАЦИИ И СЕПАРАЦИОННЫЕ СТАТУСЫ

- *Если я обнаружил себя в сепарационном статусе, например, Ребенка, достаточно ли мне работать только с этим статусом или нужно обязательно пройти все последующие?*

Ваша психика сама поведет вас по этому пути: как только вы поработаете со своей самой «маленькой» субличностью, вы естественным образом продолжите свое сепарационное движение. Закрывая гештальты своих «младших» субличностей, мы накапливаем ресурсы независимости, необходимые для перехода на следующий этап автономности.

- *Если мой сепарационный статус — Младенец, то мои дела обстоят хуже, чем, например, у Подростка?*

Пожалуйста, не думайте, что если ваш сепарационный статус — Младенец или Ребенок, то вы совсем «недоразвились» или «недоразвились» больше, чем условный Подросток. Сепарационный статус лишь показывает, какие задачи сепарации не были решены вовремя и в какой период это произошло. Вы можете быть хорошо социализированы и даже быть вполне реализованными, независимо от своего статуса. Просто вы должны понимать, чего вам это стоит.

- *А что если я определил свой сепарационный статус, но замечаю, что порой веду себя так, как свойственно другому статусу?*

Да, иногда вы можете «впасть» в сепарационный статус, который находится ниже усвоенного. Например, Не-взрослый может иногда наблюдать у себя проявления зависимости или сильной вины, больше характерных для Ребенка. Это временная история, которая не определяет обычную жизнь. В тяжелых ситуациях нормально, если мы обнаруживаем у себя проявления более незрелых статусов — так устроена наша психика: в стрессовых ситуаци-

## УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ

ях она регрессирует. Поэтому при дальнейшем анализе обращайтесь внимание на типичность, характерность проявлений того или иного состояния в нормальной, не отягченной стрессами жизни.

И последнее: пожалуйста, учитывайте, что каждый из нас родился в своей, непохожей на другие семье, и со своими уникальными физиологией и психикой. Все мы росли под воздействием разных обстоятельств. Поэтому постарайтесь не сравнивать свою сепарацию с чужой: у других людей было другое количество ресурса, другие семейные декорации, и они совсем по-другому проходили свои этапы.

.....

*Все, что мы можем делать, — это исследовать свою жизнь и обращать внимание на те задачи и этапы, которые не удалось завершить, чтобы не требовать от себя преждевременной способности справляться с задачами следующих сепарационных этапов.*

.....

## **ЭТАП ПЕРВЫЙ. МЛАДЕНЧЕСТВО**

*Задача: обрести слияние с близкими, чтобы психологически родиться.*

### **С рождения до трех месяцев**

Наш самый первый сепарационный шаг случается еще до того, как мы научимся ходить: потому что наш первый шаг — сам факт рождения. Наше тело обретает физическую отдельность от матери, и, несмотря на всю болезненность и даже травматичность ощущений для обоих, это самый простой этап нашего отделения.

И вот мы уже вроде бы телесно автономные от матери человечки, но до настоящего психологического рождения нам еще предстоит много чего сделать. На этом этапе контакт с близкими людьми будет формировать в нас психику и сознание — и чем здоровее и заинтересованнее в нашем нормальном развитии будут эти близкие, тем вероятнее, что, хотя бы первый эпизод сепарации пройдет хорошо. Это важно: на этом этапе мы не можем ни на что влиять — и вынуждены зависеть от тех, кто нас родил и воспитывает. А зависимость эта огромная, повсеместная.

С рождения и до истечения одного месяца жизни мы проживаем стадию полного симбиоза с матерью. Наша пока еще «заро-



## УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ

дышевая» психика становится буфером между нами и слишком сильными стимулами и раздражителями, поступающими из внешнего мира. Задача матери — защитить от всего этого, чтобы не возникало чрезмерных аффектов, то есть переживаний, с которыми невозможно справиться. Она бережет нас от психоза и патологий, которые могут случиться, если психика не выполнит свою задачу.

Роль матери в этом процессе огромна. Своей психикой она «окутывает» малыша:

*«Посредством эмпатии мать чувствует возбуждение и тревогу младенца, поддерживает и успокаивает его, именуя чувственные состояния и придает им форму, восстанавливая таким образом гомеостатический баланс. По мере того как это повторяется вновь и вновь в течение достаточно долгого времени, психика младенца становится все более дифференцированной, он начинает справляться со своими аффектами самостоятельно, то есть появляется эго, способное вынести сильные аффекты и выдержать конфликтующие эмоции»<sup>1</sup>.*

Этот опыт важно получить любому человеку — опыт безопасного симбиоза, в котором чужая психика делает важную работу по регулированию его внутренних переживаний. Если этот опыт не получить, то в дальнейшем это обязательно повлияет на устойчивость психики и способность к саморегулированию.

Если мать на этом этапе совсем не справлялась со своей партией и младенец не смог получить опыт безопасного симбиоза — то есть его потребности совсем никто не угадывал и не удовлетворял, — то есть большая вероятность, что его сепарация будет сильно осложнена этим обстоятельством.

---

<sup>1</sup> Калшед Дональд. Внутренний мир травмы. Архетипические защиты личностного духа. — Деловая книга. Академический проект, 2001. С. 38.

## С трех месяцев до года

Далее следует стадия абсолютного и естественного слияния, продолжающаяся примерно до 6 месяцев, в которой младенец пока еще даже не разделяет реальность «внутри» и «снаружи». Он представляет маму своей частью, потому как из его неудовольствия практически сразу же появляется удовлетворение. Захотел есть, заплакал, и вот — волшебная река молока уже потекла в рот. Это еще называется младенческой грандиозностью.

Бесценный опыт этого периода — переживание собственного всемогущества, безграничного влияния на мир, когда мать, близкие, да что уж там — вся реальность — подчиняются твоей власти. Отклик мира на желание младенца говорит ему о его ценности и любви окружающих. Конечно, впоследствии он должен будет с этим расстаться, потому что удерживать собственную грандиозность — это и есть невроз, а в худшем случае психоз. Но на этом этапе человеку важно ощутить свою значимость для формирования здоровой психики и самооценки.

Очень постепенно для младенца, который уже психически к этому подготовлен, оказывается очевидным, что его хотелки не всегда удовлетворяются. Мама либо оказывается не всегда наготове, либо дает удовольствие не в том объеме, в котором хочется. Внимание, плавающее исключительно внутри маленького человека, постепенно способно выхватывать из реальности кого-то или что-то снаружи. И в какой-то момент в психику младенца проникает страшная по своим последствиям догадка: «Есть кто-то, от кого я завишу, и этот кто-то дает или не дает мне удовольствие». В зависимости от опыта взаимоотношений с матерью, ее доступности или же недоступности, формируется изначальная жизненная позиция: человек либо доверяет миру и верит, что он удовлетворит его потребности (потому что мир добрый, щедрый и любящий), либо он вырастает с убеждением, что все слишком непредсказуемо, а значит, небезопасно и тревожно.

## УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ

Чем чувствительнее мать по отношению к ребенку в этот период, чем лучше она реагирует на его запросы, чем точнее отражает и полнее удовлетворяет его потребности, тем увереннее в своем пусть еще примитивном, но уже ощущении собственной нормальности становится ребенок.

Значит, у него получается так сигнализировать в мир, что мир откликнется щедростью. Это первичное получение знания, что *«мир принимает меня и я хороший»*.

В целом, весь первый год жизни предназначен для проживания безусловного, надежного слияния с предсказуемой и эмпатичной матерью. И если у нас получилось пережить это состояние, то аллилуйя! Мы справились с первой важнейшей сепарационной задачей. Мы можем туда больше не возвращаться, потому что база для всей последующей сепарации заложена: ведь *отделиться можно только от того, с кем был пережит опыт слияния*. Мы забираем себе в копилку этот опыт и, опираясь на него, отправляемся решать дальнейшие задачи сепарации. У нас внутри уже есть это знание — что значит быть слитым с кем-то в безопасной и питающей зависимости. А вот невозможность пережить это слияние или сильная травма в этот период сказываются на всем последующем процессе сепарации: без опыта здорового слияния нет возможности шагнуть в отдельность, а без зависимости нет даже шанса на независимость.

## С года до трех

Если первый год жизни мы осваиваем движение «навстречу» матери и обретаем опыт слияния и зависимости, то следующий эпизод позволяет нам обрести другой важнейший ресурс — навык двигаться «прочь» от родителя. На этом этапе ребенок совершает свой первый значимый рывок собственно отделения: сначала он может уползать, а потом и уходить от мамы, часто отталкивая ее и проверяя наличие самих этих возможностей. Он ощущает себя

независимым и могущественным — по сравнению с той степенью зависимости, в которой он находился еще совсем недавно. И своими маленькими шажочками он делает огромный шаг в первичной сепарации.

Он сам уходит от матери, а она все чаще и дольше уходит от него. И это требует от ребенка способности удерживать внутри своей психики устойчивый образ матери. Даже когда ее нет рядом, она «живет» внутри него, и это необходимо, чтобы расставание с мамой не затапливало малыша сильной тревогой от покинутости. Постепенно ребенок спокойнее выдерживает разлуку более длительное время. А это в свою очередь добавляет еще один кирпичик в его ощущение отдельности себя от матери.

.....

*Это время ценно тем, что ребенок всюду  
пробует пользоваться первыми зачатками  
своего «Я»: своими желаниями, нежеланиями,  
действиями и даже волей.*

.....

Он настаивает на своем, сопротивляется, упрямится, делает по-своему. И так получает в свое распоряжение ощущение «каково это, когда все получается не так, как хочет и говорит мама или папа, а когда я чего-то хочу сам и получаю такую возможность».

И тут, как вы понимаете, этот импульс может быть поддержан родителями или заблокирован. И если обе стороны сыграют эту часть игры хорошо, то это будет джекпот в плане сепарации. Потому что именно этот процесс — слияния, отдаления, а потом возможности вернуться снова в близость, где нашу отдельность принимают и продолжают нас любить, — дает нам бесценный подарок.

Однажды, когда моему сыну было около трех лет, я пришла домой поздно. Я застала его уже в кровати. Вдруг он начал плакать — для меня. Вспоминать все поводы за день и снова плакать. О том, что няня уже ушла, а он скучает. О том, что он боялся не дожждаться меня. О том, что завтра не дождется и уже будет спать, когда я приду домой. О том, что пройдет два дня выходных — и снова придется идти в садик.

Он вспоминал все реальные переживания за день, что-то придумывал на ходу и рыдал. А я успокаивала. И только я утешала его про одно, на поверхность с новыми слезами выходило другое. И так несколько раз.

Тогда я поняла, что плакать и искать утешения и было его задачей. И в этот момент ему нужна была я: чтобы увидеть, разглядеть, назвать то, что с ним происходило. А потом успокоить и что-то с этим сделать. С одной стороны, так я делала его переживания нормальными и значимыми для меня. С другой — была тем самым взрослым, который не оставляет наедине с трудновыносимыми переживаниями, а помогает их пережить. А с третьей — показывала путь для освоения им собственной психики.

.....

*Биологическое рождение дарит нам тело.  
Психологическое рождение дает нам в распоряжение самих себя. Ту внутреннюю фигуру, которую мы впоследствии и будем называть «Я», когда будем говорить про себя.*

.....

Где-то на этом отрезке жизни — с года до трех — мы обретаем свое *психологическое рождение*, появляется наше «Я». Пока еще совсем маленькое и зависимое. Но это в дальнейшем даст шанс

на отдельность от матери. Это первый подарок нашей психике от родителей, потому что она становится готовой для дальнейшей сепарации. Естественно, это происходит в том варианте, если мать была эмоционально и физически доступной, предсказуемой и не сверхтревожной от первой самостоятельности своего ребенка. И конечно, если с ним не происходило других серьезных событий, повлекших серьезные потрясения.

**Вы прошли этот этап, если можете присвоить себе утверждения:**

- Я в безопасности среди людей в этом мире.
- Другие люди видят меня.
- Я существую для них со всеми своими потребностями.

### **Что происходит, если не удалось благополучно пройти этап Младенчества**

Что происходит, если мы не получили опыт безопасного слияния в младенчестве? Если вследствие каких-то обстоятельств (нарушения привязанности, травматичных событий, особенностей родителей) наше отделение произошло преждевременно, когда мы еще не были к этому готовы? Когда разрыв слияния случился раньше, чем психика накопила достаточный опыт этого состояния? А что, если слияние с неустойчивым взрослым рядом было настолько опасным, что психика была вынуждена активно защищаться от негативного воздействия, чтобы сохранить себя?

В таком случае наш сепарационный статус так и останется на уровне Младенца. Таких людей не так уж и много, но мне в моей практике встречались. И в зависимости от того, какую именно задачу не удалось завершить, Младенцы могут быть двух типов: Нуждающийся и Избегающий.

## УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ

<b>Нуждающийся Младенец</b>	<b>Избегающий Младенец</b>
<b>Что пошло не так:</b> не было возможности завершить задачу слияния с безопасной матерью и пережить надежную привязанность.	<b>Что пошло не так:</b> не было возможности пережить надежную привязанность и вследствие этого безопасно совершить отделение от матери.
<b>Во взрослом возрасте:</b> зависит на уровне функциональной, эмоциональной, ценностной и конфликтной зависимости от родителей и партнеров.	<b>Во взрослом возрасте:</b> адаптируются за счет полного ухода в себя, защиты от контактов, блокирования чувств и переживаний.
<b>Глубинный страх:</b> потери отношений, покидания и одиночества, который руководит всей жизнью.	<b>Глубинный страх:</b> близости с кем-то, ужас от возможного захвата своего психического пространства другим человеком.
<b>Потребность:</b> в другом человеке — на уровне гарантии выживания и психической сохранности.	<b>Потребность:</b> в избегании связей с людьми — на уровне гарантии выживания и психической сохранности.
<b>Как для этого работают психологические защиты:</b> пытаются привязаться к другому человеку, чтобы построить наконец опыт безопасной привязанности с надежным взрослым.	<b>Как для этого работают психологические защиты:</b> не дают устанавливать отношения, чтобы избежать психологического поглощения другим человеком.

А теперь разберем эти виды Младенцев подробнее.

### **Сепарационный статус: Нуждающийся Младенец**

У такого Младенца и во взрослом возрасте совсем нет автономности. Она для него опасна, поскольку вызывает непереносимую тревогу. А поэтому он все время ищет того, с кем бы слиться. И не разделяться. Никогда.