

ЕЛЕНА ЛЯМИНА

**СЕПАРАЦИЯ
ОТ РОДИТЕЛЕЙ
ВО ВЗРОСЛОМ
ВОЗРАСТЕ**

Елена Лямина

**Сепарация от родителей
во взрослом возрасте**

«Издательские решения»

Лямина Е.

Сепарация от родителей во взрослом возрасте / Е. Лямина —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-532117-6

Книга будет полезна всем, кто хочет жить счастливой, полноценной, взрослой жизнью. В мире с собой, своей семьей и своими родителями. На примерах, которые описаны в книге, автор показывает, как можно успешно отделиться, сепарироваться от родителей.

ISBN 978-5-00-532117-6

© Лямина Е.
© Издательские решения

Содержание

АННОТАЦИЯ	6
Оглавление	8
ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СЕПАРАЦИИ	9
В ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЯХ	9
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Сепарация от родителей во взрослом возрасте

Елена Лямина

© Елена Лямина, 2021

ISBN 978-5-0053-2117-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
имени И.Т.ТРУБИЛИНА»

Центр дополнительного образования

ЛЯМИНА Елена Владимировна

ДОПУСКАЕТСЯ К ЗАЩИТЕ

начальник центра

дополнительного образования

_____ Г. М. Ясенко

_____ 2018 г.

Аттестационная работа на тему:

«Особенности детско-родительской сепарации у взрослых».

по программе профессиональной переподготовки

«Педагогика и психология»

Форма обучения: очная

Руководитель: канд. психол. наук, доцент С.П.Сенющенко

Краснодар

2018

АННОТАЦИЯ

Гипотеза:

При успешной психологической сепарации в детско-родительских отношениях компромисс и сотрудничество, более характерные стили поведения в конфликте, а избегание и приспособление, являются признаками неуспешной сепарации.

Актуальность изучения проблемы сепарации у взрослых важна и мало изучена, так как является новым и сложным процессом исследования и люди среднего возраста неохотно соглашаются на эксперименты и проводимые дополнительные опросы, особенно если на это необходимо выделить время.

Ключевые слова: *сепарация, сепарационные процессы, автономия, психологическая сепарация, межличностные и внутриличностные отношения, эмоциональное отделение, родительско-детские отношения, зрелая личность, незрелая личность, успешная и неуспешная сепарация, конфликтная личность, родительская семья, созависимость, независимость, интернализация, конфликтологический стиль поведения.*

Объект исследования: взрослые люди обоих полов (возраст опрашиваемых составил в среднем 43 года).

Предмет исследования: конфликтологическая, эмоциональная, аттитюдная, функциональная независимость от родителей (отдельно от отца и отдельно от матери), то есть сепарация и процесс ее состояния на момент исследования взрослых во взаимосвязи с предпочитаемыми стилями поведения в конфликте.

Цель исследования: исследовать взаимосвязь сепарации с поведением в конфликте, выявить предпочитаемые типы поведения в конфликтной ситуации.

Задача исследования:

- изучить состояние особенностей сепарации у взрослого населения,
- осуществить подборку методик для исследования,
- провести исследование и определить уровень особенностей сепарации у взрослых людей через взаимосвязь поведения в конфликтных ситуациях и способностью независимости,
- сделать опрос взрослых людей от 35 до 55 лет, используя две подобранные методики,
- проанализировать и описать полученные результаты,
- сформулировать выводы и практические рекомендации.

В исследовании приняли участие 22 испытуемых, их них 6 мужчин и 16 женщин, в возрасте от 35—55 лет.

Теоретическую основу исследования составили труды по психологии, научные статьи и диссертации на эту тему, электронные статьи (Дзукаева В. П., Сытько Т. М., Потапова Ю. В., Сысоева Л. В. и др.).

Методологической основой исследования является:

- идея о всестороннем гармоничном развитии личности в процессе жизни, автономии личности;
- идея существования и взаимодействия людей в безконфликтном пространстве;
- теория психического здоровья.

Новизна и практическая значимость исследования заключается в рассмотрении поведения при успешной и неуспешной сепарации детско-родительских отношениях, стилей независимости поведения у взрослых и то, какое проявление имеет сепарация в конфликтных ситуациях и выявлении связи между ними.

Теоретическое значение данной работы состоит в подтверждении важности и своевременности темы отделения. Эмоциональная сепарация от родителей или других «значимых,

важных» людей требует серьезной работы над собой во взрослом возрасте, для тех, кому это не удалось сделать вовремя.

Настоящая работа состоит из двух глав, введения, заключения списка литературы и приложения.

Итоговая аттестационная работа содержит: 72 печатных листа, 3 таблицы, 4 приложения, 52 использованных источника.

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ

Здоровая личность, в ситуации развития и прогрессирующего осознания общих процессов в обществе, может полноценно существовать в нем, осознавая индивидуальность и социальную ценность. Способность к развитию и открытость к новому общению, а так же встроенность во внешнюю жизнь и внутренняя наполненность зависит от состояния личности. Физическое и психическое здоровье личности, взаимосвязь и автономия, стремление к совершенству определяют критерии и потребности ее развития.

В век информационного прогресса, предъявление высоких требований, к каждой личности отдельно и общества в целом, не обходят людей среднего поколения [17,20,22,35,36] и заставляют глубоко задумываться о том, что мы оставляем в наследство собственным детям. Противоречия в вопросах воспитания, отделение взрослой личности, эмоциональная готовность или неготовность к сепарации, поиск жизненных путей и способность выживать в этом быстротечном пространстве жизни являются факторами, подвигающими людей думать в этом направлении [1,5,21,40].

Психофизические резервы и ресурсы обычно истощаются в среднем и старшем возрасте и силы, ждуть благоприятные условия заканчиваются. Достаточный уровень освящения тем по сепарации детско-родительских отношений, межличностных проблем и саморазвитие – больше исследованы зарубежными авторами [19,23,28,40,42,47].

Каким же должен быть уровень развития психологической помощи в случае сепаративной тревоги или общей напряженности индивида, его повышенной конфликтности? Простых ответов на сложные вопросы может не существовать, хотя частично можно решать проблемы по мере их поступления. И пока окончательного и конкретного ответа на этот вопрос нет, тема итоговой аттестационной работы будет актуальной. Потому что нет таких людей, которых бы не коснулись проблемы взаимоотношений с миром вокруг и возрастное желание узнать себя, свое предназначение, духовный поиск. Индивидуально-психологические особенности, как личности, так и семьи, и государства в целом, имеют целый ряд собственных направлений, потребностей и способностей, поэтому последние исследования отечественных ученых затрагивают актуальность (анализ литературы это подтверждает) темы сепарации [9,10,13,16,32,33,34,36,37,38].

В ситуации взросления – родители – просто люди, хорошие и плохие одновременно, как все на земле с человеческими возможностями и недостатками. Они уже не всемогущие, какие были для нас в младенчестве. Перед ними не надо оправдываться, искать одобрения и ждуть разрешения, бояться и стараться не огорчать, как это было раньше.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ СЕПАРАЦИИ

В ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЯХ

1.1. Понятие «сепарация»

Сепарация, как психологический термин, происходит от латинского слова «separatio», означающее отделение, выделение и разделение на составные части (Абульханова, 1999). Данное понятие используется в промышленности, в сельском хозяйстве, в политике. Общее значение сепарации – это стремление к отдельности, обособление.

Термин «сепарация» был сформулирован в середине XX века в трудах М. Малер (Малер, Пайн, Бергман, 2011) и Дж. Боулби (Боулби, 2003), которые исследовали отношения матерей с детьми младенческого возраста, и самые ранние связи детей с родителями и воспитателями, оказывающее огромное влияние на развитие детей. Психолог Мери Эйнсворд (Эйнсворд, 2015) подходила к этому вопросу со стороны качественной привязанности, и ее разной степени. В 70 г. Эйнсворд изучала привязанность маленьких детей по специальной оценочной процедуре «Незнакомая ситуация». П. Блос (Блос, 2010) рассматривал эти исследования в переносе на подростковый возраст.

М. Боуэн (Потапова, 2015) изучал взаимосвязи родителей и их детей, связывая особенности человека с конкретными условиями, в которых человек рос.

С 90-х годов XX века исследования по сепарации проходили более интенсивно. Привязанность к родителям, сравнение качеств семейных отношений, уровни выраженной депрессии и тревоги в юношеском возрасте, уровень удовлетворенности браком у молодежи – все эти проблемы рассматривались и зарубежными специалистами.

Сепарация в отечественной психологии: теоретические модели в период возрастного развития ребенка (Варга, 2014), процесс психологической сепарации (Харламенкова, Кумыкина, Рубченко, 1976).

Самостоятельная личность соглашается с тем, что родители могут жить не так как нам нравится. Выбор родителей и других людей можно уважать. Лишь проявив уважение – полное согласие со всем, что делают другие взрослые люди: наши родители и даже взрослые дети; без эмоций и желания спасать, убегать, мстить или исправлять, спорить, доказывать, протестовать.

Опека и забота – это разные вещи. Любовь и заботу никто не отменял. Это понимание потребностей, способность прийти на помощь (не в ущерб себе и другим). Здоровая опека нужнее недееспособным, в заботе есть уважение, в больной опеке его нет. Опекая повзрослевших детей или дееспособных родителей, легко почувствовать свою силу и власть. В заботе есть спокойствие и комфорт. Так уж устроен этот мир отношений: через родителей дети получают жизнь, и не возвращая полученное, передают своим детям. В детско-родительских отношениях дети никогда не достигают равенства. В подростковом возрасте «предки» могли казаться глупыми, ограниченными, давящими или не дающими жить. Они такие, какие есть, не хорошие и не плохие – это наша предыстория. Жизнь сделала их такими. Они имеют право быть неблагодарными, не интересующимися нами, эгоистичными, зависимыми, неидеальными. Возможно, они не могут любить. Чтобы сепарироваться, стать автономным необходимо это признать. Требования, ожидания, обиды, раздражение и конфликтность, скрытая или явная агрессия, желание отомстить – являются признаками неотделенности, и показывает трудности психологической сепарации.

Для родителей этот этап знаменует завершение одной из главных функций – воспитательной; актуализация, как радость за полученный результат и здесь же, как страх перед приближающимся одиночеством. У взрослеющего ребенка нет необходимости в постоянной опеке, родительские наставления считаются неуместными и не воспринимаются всерьез.

Как сказал В. Гюго, «Всякая опека, которая продолжается после совершеннолетия, превращается в узурпацию».

Жизнь, полученная от родителей способна воплотиться в следующих поколениях, планах, свершениях, идеях. Возникновение чувства вины, за то, что долг невозможно отдать постепенно проживается, как психологическое отделение. Так как полное отделение от родителей невозможно без полного соединения с ними, а борьба, конфликтность, страх, заявление о собственных границах выявляют отсутствие полноценного взросления и не способность принимать их такими, какие они есть. Принять, что другими они не будут, видение ситуации «взрослыми глазами» и соглашение, что родители всё уже дали и больше ничего не дадут.

Процесс сепарации завершается тогда, когда человек верит, что тот, который может дать «всё», что хочется получить – это он сам. Возможно, здесь и появляется ключевой момент взросления, автономии, то есть сепарации.

Охарактеризовать, видеть себя, анализировать и развивать свою личность сложно. Наблюдать за собой и понимать что то, что происходит, необходимо для дальнейшего движения и взросления.

Должно появиться желание слышать более, чем быть услышанным, и психологически взрослея, человек воспринимает мнение другого, как равноправного объекта. Видение минусовых и плюсовых сторон своей собственной идентификации, давая себе право на ошибку и изучая этапы своей жизни не оценивая результаты, а просто приобретая опыт или оценивая их в сторону положительной точки зрения. С жизненным опытом формируется другой взгляд и способность увидеть необходимые инструменты, с помощью которых преодолевается незрелость и страх жизни. С приходом честности по отношению к себе и другим, может появиться новый взгляд на свою семью, на себя, на общество, на сепарацию в том числе. Этот процесс нужный и своевременный тогда, когда человек готов его узнать, принять и осознать, а главное больше не боится себя. Кратковременное ухудшение эмоционального состояния может нести в себе потенциал для гармонизации личностной структуры, помочь переструктурировать личностные качества, повлиять на межличностные отношения, где особую роль играет коррекция эмоционального состояния личности и приобретение социально-приемлемого статуса, юмористическое переосмысление ситуации, углубление познаний в религии в качестве осязаемого средства успокоения. Действия, направляющие на благоприятные варианты индивидуального развития и роста человеческой души, за счет прохождения и осмысления сепарации, являются необходимым для развития личности на всех жизненных этапах. Сепарация – это не избегание родителей и игнорирование. Вмешиваться в их жизнь, решать их проблемы, откладывать из-за них свои мечты и планы, раздражаться, конфликтовать, видеть в родителях причину своей неудавшейся жизни. Отделение – это эмоционально-независимое существование. Хотя в критические моменты жизни, это нормально бросить все дела и быть, прийти на помощь. Не с помощью манипуляций, а самостоятельно делая выбор и имея способность быть прямым и автономным, но оставаться в эмоциональной связи со значимыми людьми.

В особенностях сепарации родителей от детей и детей от родителей большое значение имеет возрастной фактор.

1.2. Этапы и механизмы сепарации

Сепаративные процессы, начинающиеся с двух-трех лет (первое психологическое отделение от мамы) происходят у всех. Физическое отделение произошло при рождении. А психологическое сочетается с ментальным и длится дольше, так как человек может эмоцио-

нально и мысленно держаться за родителей или наоборот, не важно осознанно это или нет, процесс сепарации затягивается или углубляется. Без психологического отделения от родителей сложно договариваться с партнером, выстраивать хорошие семейные отношения и очень сложно общаться с собственным ребенком или детьми. Поэтому зрелые сепаративные процессы наблюдаются только у некоторых здоровых людей.

Необходимость исследования этой структуры и типов детско-родительских отношений в процессе сепарации:

- отдельные ориентиры субъекта и социума относительно роли родителей уже взрослых детей; ценность коллективизма, несформированная индивидуализация;
- понимание роли родителей в представлении несовершеннолетнего ребенка и реальностью отношения к нему;
- отношения родителей со взрослым ребенком;
- необходимость социально-психологической помощи и подборка конъюнктурных разработок для сопровождения и требующейся помощи сепарационного процесса.

По приведенным на сайте наука-pedagogika.com данным «Структуры и типы родительско-детских отношений» приведены разработки изучаемого явления. «Научный интерес» к феномену сепарации преемственности поколения находил свое отражение в философских трудах (Бахтин М., Гуссерль Э., Левинас Э., Сартр Ж-П., Хайдеггер М.), к амбивалентности родительского отношения и ритуала инициации – в трудах демографов и культурологов (Антонов А. И., Артемова О. Ю., Бадинтер Э., Борисов В. А., Вишневский А. Г., Коннер М., Кристалл Ф., Уэст М.). К нарушению количественных пропорций между средним и старшим поколениями – в трудах социологов (Захаров С. В., Захарова О. Д., Елизаров В. В., Иванов Е. И.), к пересмотру феномена импринтинга и уточнения понятия «родительский инстинкт» – в трудах социобиологов (Лоренц К., Нэш Э., Стернглэнц С., Триверс Р.). В социальной психологии семья рассматривается как малая группа со сложной системой отношений между ее членами (Андреева Г. М., Андриенко Е. В., Гайдукова Е. А., Коломинский А. Я., Кричевский А. Д., Попова Л. В., Рзаева Э. Н.), изучается развитие межличностных отношений (Куницина В. Н., Плугина М. И., Филиппова А. В.), социально-психологические механизмы, влияющие на поведение индивида (Воронин В. Н., Довжик Г. В., Ионцева Н. В., Крыско В. Г., Филиппов А. В., Шенцева Н. Н.), факторы, способствующие сохранению эмоциональных отношений (Антоненко И. В., Гозман Л. Я., Секач М. Ф.). Феномен сепарации в детском и подростковом возрасте описан в работах (Кляйн М., Фрейд А., Фрейд З.), трудах эго-психологов (Малер М., Марсиа Дж., Эриксон Э.), представителей теории привязанности (Боулби Дж., Эйнсворд М.), аналитический психолог (Юнг К. Г.). В научной литературе с достаточной полнотой освещены существенные признаки родительства и родительско-детских отношений в период их становления и реализации (Филиппова Г. Г., Хамидова И. Ю.), исследована структура родительско-детских отношений (Быкова М. В., Варга А. Я., Минияров В. М., Столин В. В., Земска М.), представлены типы родительско-детских отношений (Броди С., Варга А. Я., Гарбузов В. И., Минияров В. М., Земска М., Петровский А. В., Эйдемиллер Э. Г.).

Взросление – естественная часть жизни. Как об этом говорит В. Д. Москаленко (Москаленко, 2006), что у каждого человека есть физические границы тела, но есть и психические границы, так как четкого контура границ одного или другого человека увидеть нельзя, существует психологические понятия здоровых взаимоотношений, регулируемых словами «да» и «нет», которые служат поддержанию здоровых границ. Результатом незавершенной сепарации являются нарушенные границы.

Работы по выбору стратегий родительства проводила Сытько Т. Н. (Сытько, 2014) и Полилова И.В (Полилова, 2003) выделяла особенности сепарации несовершеннолетних детей. Продолжением исследований по сепарации внутриличностного роста в важности материнской роли, нехватка адекватного психодиагностического инструмента выдается в отече-

ственных исследованиях. И благодаря работам Потаповой Ю. В. (Маленова, Потапова, 2013), Дзукаевой В. П. (Дзукаева, 2015), Садовниковой Т. Ю. (Садовникова, 2009) проведены исследования по опросникам Хоффмана.

По мнению Москаленко В. Д. – сепарация от родителей является естественным природным процессом, связанным со взрослением и приобретением независимости: материальной, эмоциональной, духовной. Отделение от матери, от родителей или от лиц, замещающих их, начинается в возрасте примерно полутора лет и завершается к окончанию подросткового возраста. Подростки много бунтуют, спорят с родителями, подвергают сомнению родительские правила, стараются выглядеть и одеваться иначе, отстаивая, таким образом, свою собственную отдельную самоидентичность.

Для родителей это также сложный период, потому что, им приходится перестраивать свою собственную жизнь, так как они уже не родители по преимуществу и должны искать новый смысл существования, но и потому что они сами не понимают в каких ситуациях опекать ребенка-подростка и настаивать на правилах, а в каких ситуациях отпускать и доверять его самостоятельному решению. В сепарации есть поэтапность. Подросток демонстрирует и чувствует потребность снова быть во власти родителей. Пройдя через это он, сопротивляясь этому желанию, научится делать другой выбор. И мысленно принимает необходимость отделения, постепенно осознавая стремление быть отличным от родителей, и спорит с ними именно с целью достижения независимости, как в суждениях, так и в действиях. Переживания будущего отделения эмоционально окрашены. Ведь и подростки, и их родители на этом этапе хотели бы вернуть, «продлить» уходящие детско-родительские отношения.

Уже при рождении человека, когда он только появляется на свет, начиная свою сепарацию, физически отделяясь, он вступает во враждебную среду. И так шаг за шагом: новые знакомства, садик, познание мира вокруг, школа, и все дальнейшие шаги отделения, и как дополнение – подростковый возраст. Таким образом, может завершиться среднестатистическое здоровое отделение примерно к 18 годам, но это тоже индивидуально. Приобретаются обычно знания о себе «кто я такой» и «куда я иду», и «где мое место».

Заниматься самопознанием: повышением собственной жизненной заинтересованности, исследованием своего внутреннего мира, потребностей, достоинств и недостатков, признанием собственных достижений и осознанием своих ошибок, принятием себя как личности, прощением себя и после проделанной работы, соответственно, всех вокруг – помогает «дорастить» личность, которую мы знаем меньше всего, то есть себя. То есть стать самому себе любящим и поддерживающим родителем (Норвуд, 1985) и, которым необходимо восстановление целостности личности.

1.3 Типы сепарации. Типология детско-родительских отношений

Типы независимых отношений в отделении от родителей:

- 1) Эмоциональная сепарация обозначает отсутствие потребности молодого человека в одобрении родителей постоянной поддержке;
- 2) Функциональная сепарация отражает способность человека самостоятельно, без помощи близких, принимать решения;
- 3) Аттitudная сепарация – данная шкала позволяет судить о наличии собственных, независимых от родителей взглядов на различные стороны реальности;
- 4) Конфликтологическая сепарация подразумевает отсутствие неразрешенных противоречий в отношениях с матерью и отцом.

Критерием внешней успешной сепарации является возможность автономного существования и адаптированность в различных ситуациях, а внутренней – субъективное переживание дискомфорта-комфорта в отношениях с «важными» (значимыми) людьми. Результаты сепарации в сфере быта касаются: функциональной независимости, финансовой, территориальной,

досуговой. Результативной сепарацией во внутриличностной сфере, направленной на развитие отношений, определяется параметрами отождествления личности с той ролью, которую она выполняет. Результат сепарационного процесса в межличностной сфере раскрывает категории удовлетворенность и неудовлетворенность. Типологии сепарации описывает зависимость от сочетания по трем параметрам: отношение к сепарации, отношение к собственной личности и отношения к ребенку (наука-pedagogika.com).

Выделены теоретические типы межличностных (родительско-детских) отношений в процессе семейной сепарации. Основные типы межличностных отношений составляют компоненты независимости личности (поведенческий, когнитивный и эмоциональный) (Хоффман, 1984).

1. Отношения преданные, характеризуются включением в семейные отношения относительно независимого субъекта. Если субъект не повинуется чувству долга, то испытывает тревогу, чувство вины и напряжение, страх.

2. Отношения разорванные. Материально и территориально независимые, где факт расставания с близким может ощущаться эмоциональной опустошенностью. Более пассивный партнер испытывает одиночество, грусть, злость, отчаянье, покинутость. Более активный — разрывает отношения, не умея их поддерживать и строит «замещающую семью». Новые отношения со временем начинают походить на прежние. Привычной стратегией выбирается разрыв и уход. После нескольких таких этапов выбирается изоляция.

3. Авторитетные отношения. Приоритетное право принимать ответственные решения, давать советы, руководить процессом отдается другому. Роль «авторитета» выполняет кто-то, в случае востребованности субъект испытывает удовлетворение, или наоборот раздражение и с досадой на авторитет.

4. Отношения эксплуатирующие – обусловлены использованием партнера, его материальных благ и заботы. Проявлением эгоцентризма.

1.4. Функции сепарации

Своевременная и необходимая сепарация в более здоровом виде может проходить на разных этапах развития, от рождения и на протяжении всей жизни.

Что делать с чувством вины, почему важно отделиться от родителей, жить полноценно и как искать «золотую середину» в отношениях внутри семьи или во внешнем общении, согласуясь с Виттерберг К. (<https://www.b17.ru>), что взаимоотношения с родителями – проблема для большинства. Чтобы перестать требовать недополученную любовь и заботу или компенсацию за пережитые страдания необходимо принять свою жизнь, выдержать всю ее правду, соглашаясь с собственной драмой и принимая ее как часть собственной жизни. Это и есть процесс отделения. Начинается он обычно с таких тем:

- почему приходит уныние после разговора с родителями,
- почему родители не хотят жить самостоятельно,
- откуда берется чувство вины, злости и неудовлетворенности в отношениях с родителями

Сепарация начинается с отделения ребенка от своих родителей и от всей семьи. Хотя семья может неосознанно сдерживать начинающиеся процессы и использовать слабые стороны внутрисемейных ресурсов. Внушение ребенку своей несостоятельности, нежизнеспособности, преувеличение опасности окружающего мира – универсальный способ привязывания ребенка и замедления его отделения.

В психологии сепарация понимается в отношении детей и родителей, и вообще, как способность личности к самостоятельному развитию. Подрастая, дети могут не двигаться в сторону отделения и не проявлять себя как взрослеющую личность. Зависит это от состояния личности и степени внутреннего роста, желания самодостаточности.

Сепарация – это экзамен на готовность семьи к общему изменению, а своевременность и гладкость протекания сепарационных процессов освещают степень готовности к самостоятельности и внутреннего созревания.

К подростковому возрасту страх сепарации, лежащий в основе детских социофобий, обостряется. Вместо того, чтобы решать основной вопрос – «Кто я и куда иду?» подросток развивает любые формы нарушенного функционирования, чтобы не отделяться от семьи. Девиантное поведение, алкоголизм, наркомания, академическая неуспеваемость – хорошие способы доказать миру свою несостоятельность и развернуть свою семью на заботу о себе (Сепарация. Что это и зачем она нужна? [электр. ресурс]).

Начало сепарации в кризисных этапах жизни подростка в дальнейшем будет способствовать принятию решений, развития способности критического осмысления событий, происходящих вокруг и своего места в мире. Завершается сепарация выходом из семьи и созданием собственной. Механизмы поддержания слитности с семьей по мнению А. Варги (Варга, Драпкина, 2001) были подробнейшим образом описаны М. Боуэном – знаменитым американским системным психотерапевтом в работах по теории дифференциации, где не может происходить полноценной сепарации. Это такой психологический механизм, при котором передается тревога от одного человека к другому. Сепарация влияет на выбор брачного партнера. И, собственно, способствует тому, что отделившись от семьи, приходится справляться самому, приобретая веру в свои силы и независимость. Это трудное испытание, потому что человек лишается поддержки семьи в сложный период и возможности разделить свои переживания. Но при собственной готовности сепарироваться, приобретается способность выдерживать это давление, и при этом оставаться в близких отношениях с родными людьми, но неизбежно бывает чувство вины и помимо того, у обеих сторон возникает чувство потери из-за утраты прежних отношений. Это очень тяжелая волна сепарации, окончательно вырывающая из детства, причиняющая боль, заставляющая плыть дальше, опираясь только на себя. Не решаясь с ней встретиться, многие взрослеющие личности избегают ее, продолжая и продолжая вести внутренние диалоги со своими родителями (и другими авторитетами), обвиняя и оправдывая, обижаясь и доказывая, оценивая каждое свое действие их глазами, даже, когда их уже давно нет в живых, как пишет в статье психолог Екатерина Зиновьева (статья предоставлена сайтом «Руку маме»). Если описывать это в форме психологического процесса, выросший «ребенок» подвергает критике вложенные в него ранее установки, составляя свое собственное мнение о процессах жизни. Это не хорошо и не плохо. Это закономерно. Собственное мнение иногда совпадает с исходным (родительским и авторитетным и т.д.), а иногда различается. Этот взгляд на вещи и самого себя и лежит в основе нового, зрелого собственного опыта, и уже своего личного мировоззрения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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