

ВЕРОНИКА  
ХЛЕБОВА

- ВЫ ПОСТОЯННО СОМНЕВАЕТЕСЬ В ТОМ, КАКОЕ РЕШЕНИЕ ПРИНЯТЬ.
- ДОПУСКАЕТЕ ПО ОТНОШЕНИЮ К СЕБЕ НАСИЛИЕ, ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ И СЧИТАЕТЕ, ЧТО ВЫ ВСЕ ЭТО ЗАСЛУЖИЛИ.
- ВЫ ЖИВЕТЕ В ДЕФИЦИТЕ ДЕНЕГ, ЛЮБВИ, ВНИМАНИЯ, ЗАБОТЫ И НЕ ПОЛУЧАЕТЕ ИХ.
- ВЫ ЗАВИСИТЕ ОТ ОЦЕНКИ И ЭМОЦИЙ ОКРУЖАЮЩИХ.

# СЕПАРАЦИЯ КАК ПЕРЕСТАТЬ ЗАВИСЕТЬ ОТ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

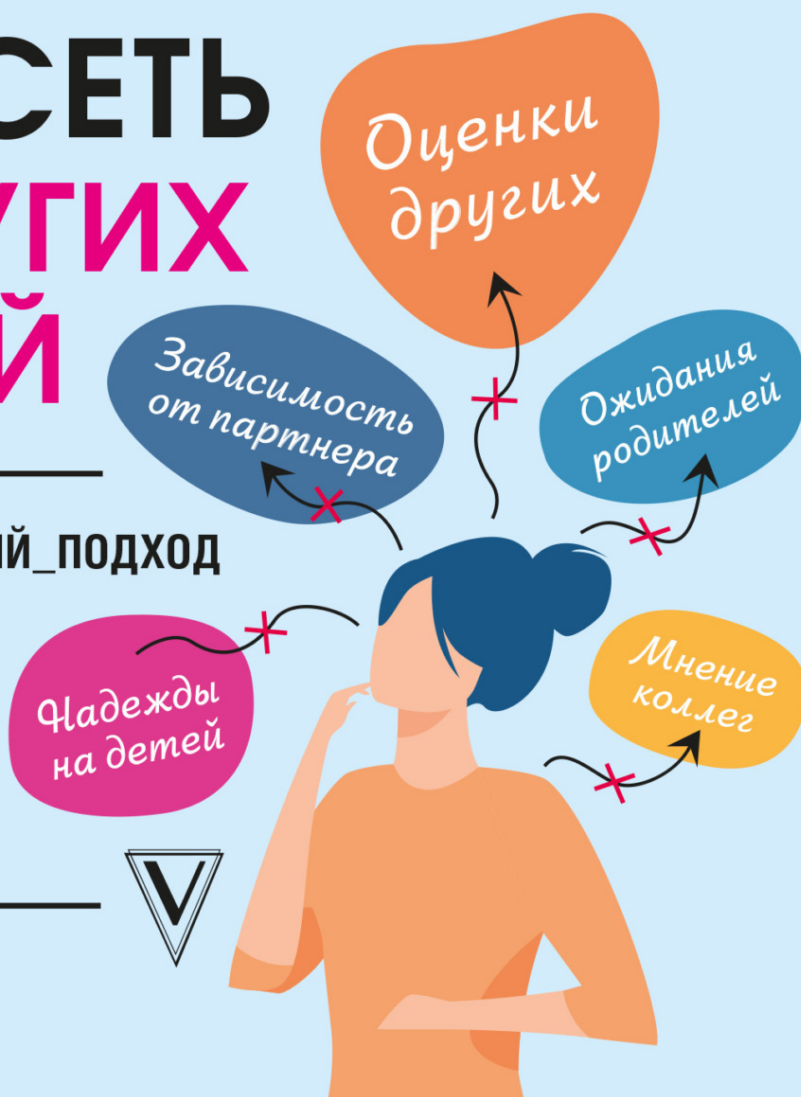
#ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ\_ПОДХОД

#СОЗАВИСИМОСТЬ

#СЕПАРАЦИЯ

#ВЗРОСЛЕНИЕ

#ТЕРАПИЯ



Психология для жизни

Вероника Хлебова

**Сепарация. Как перестать  
зависеть от других людей**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 159.923.2  
ББК 88.5

**Хлебова В.**

Сепарация. Как перестать зависеть от других людей /  
В. Хлебова — «Издательство АСТ», 2022 — (Психология для  
жизни)

ISBN 978-5-17-145112-7

Каждый из нас может обнаружить у себя множество «застывших» реакций, в которых так или иначе отражена зависимость от родителей или среды, в которой мы росли. Они все требуют того, чтобы их заметили, то есть осознали. Чтобы стать действительно взрослым, нужно пройти процесс сепарации. Сепарация означает, что вам удалось завершить все старые детские процессы, в которых вы не получили важной инициации во взрослую жизнь.

Когда мы присваиваем свой опыт, проживаем свои процессы, мы отделяемся и становимся зрелыми. Сознательно преодолевать страх перед поглощающим родителем, восстанавливать свою отдельность, горевать о том, что случилось в детстве, укреплять свои личные права – только так можно отпустить старые защиты и сопротивление отношениям. Повзрослев, мы будем чувствовать себя достаточно устойчиво. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-145112-7

© Хлебова В., 2022  
© Издательство АСТ, 2022

## Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Признаки и причины не завершившейся до конца сепарации	8
Вопросы для размышлений	12
Глава 2. Как происходит сепарация от родителей в детстве	16
Вопросы для размышлений	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Вероника Хлебова**  
**Сепарация. Как перестать**  
**зависеть от других людей**

© Хлебова В., текст

© ООО «Издательство АСТ»

## Предисловие

Приветствую тебя, дорогой читатель!

Меня зовут Вероника Хлебова, и я экзистенциальный психолог. Так обычно я начинаю свои короткие видео в «Инстаграме». Но в действительности мне хочется сказать: «Я человек, который постоянно переосмысливает свой личный и профессиональный опыт и который может этим опытом поделиться с пользой для тех, кто готов признать, что он не просто носитель имени, социального статуса и профессии, а кто-то намного более многомерный».

Звучит длиннее, но, пожалуй, более точно. Я работаю с людьми, которые в какой-то момент поняли, что чувствуют в себе большой потенциал, хотят развивать свои возможности и почувствовали необходимость отделиться от внутренних устаревших установок, которые тормозят это движение.

И вот когда мы подходим к вопросу, откуда взялись эти установки и почему они оказывают такое сильное влияние на нас, мы неизбежно подходим к теме детских травм. Тот, кто говорит, что у него нет детских травм, попросту не знает себя и не осознает, как он сформировался. Травмы есть у всех в той или иной степени. И когда вы начнете читать эту книгу, вы сможете себя узнать в том или ином сценарии и получите ответ на вопрос: «Почему я так реагирую?» и даже «Почему я такой?»

Одновременно я призываю вас не бояться и не отрицать. Травмы повлияли на нас, но мы в состоянии справиться с их последствиями. Но нужно приложить определенные усилия, чтобы это произошло.

Также мы неизбежно сталкиваемся с вопросом сепарации. Много из того, что мы считали «своим», не является таковым. Множество норм и предписаний просто вошли в нашу жизнь, потому что такова среда и таковы обстоятельства. Поэтому так сложно обнаружить их деструктивное влияние, ведь они полностью интегрированы в нашу жизнь.

Например, установка: «Я недостаточно хорош для...» может возникать всякий раз, когда мы сталкиваемся с чем-то новым: новой работой или отношениями. Мы даже можем отказываться от изменений, чтобы только не переживать стыд и несоответствие воображаемым ожиданиям.

Мы не рождаемся с этой установкой, она приходит в результате приспособления к жизни в семье или коллективе. Но она может стать настолько привычной, что мы ее не замечаем, хотя она оказывает существенное влияние на нашу жизнь. Так вот, для того чтобы освободиться от ее влияния, нужна сепарация от тех обстоятельств, в которых она сложилась. В первую очередь от деструктивного влияния наших родителей и среды в целом.

Итак, нас воспитала среда, и мы впитали в себя установки этой среды. И многие установки среды в современных условиях оказываются бесполезными и даже вредными. Время меняется, меняются те навыки, которые нам нужны для жизни, работы и любви.

Нынешнее время требует другого качества отношений, другого взаимодействия. Современные отношения требуют большей эмпатии, сотрудничества и сопереживания, меньшей конкуренции, критики и осуждения.

Сейчас требуется больше самостоятельности и больше опоры на себя, чтобы воспользоваться всеми возможностями и выстроить такую судьбу, которая бы нам нравилась.

Мы можем не замечать, как мы боимся выразить свое мнение или боимся показать свою некомпетентность. Мы можем не замечать, как жестко подавляем свои собственные потребности. Мы можем считать естественной высокую требовательность к себе и другим, оправдывая ее условиями жизни, хотя в действительности этими убеждениями управляет полученная в детстве травма непринятия.

С помощью этой книги я приоткрою многие завесы, сдерживающие процесс нашей сепарации от этих установок и травм. Вы познакомитесь со многими причинно-следственными связями, которые я тщательно и в течение длительного времени изучала, собирала, исследовала на своем личном и профессиональном опыте. Это сэкономит вам массу времени.

Однако свою личную работу по сепарации вам придется сделать самим, ибо это работа не ума, но души.

Вы можете опираться на знания, но вам все равно придется пережить свой личный опыт преодоления своего страха, например, перед деспотичным отцом или начальником. Вам придется самим обнаружить, как вы обесцениваете свои чувства, и придать им ценность. Только вы сами сможете разрешить себе то, что раньше не разрешали: свою собственную жизнь, в которой только вы являетесь хозяином и творцом.

## **Глава 1. Признаки и причины не завершившейся до конца сепарации**

Нам придется вырасти и повзрослеть, чтобы не бояться жизни и чувствовать себя достаточно устойчиво. Ребенок должен отделиться от родителей, чтобы жить самостоятельной жизнью. В этом и заключается смысл. Посмотрите, как происходит в природе: птицы выхаживают птенцов, и те улетаю. Зубр или какой-нибудь волк, лиса тоже выкармливают детенышей, и они уходят в свою самостоятельную жизнь.

То же самое, предполагается, должно быть и у нас. Человеку необходимо повзрослеть, потому что только взрослый человек, в самом глубинном понимании взрослости, любит свою жизнь, может быть достаточно ответственным за себя, свои отношения, выращивание своих детей и за свой след на планете.

Невзрослый человек всегда находится в ожидании и тратит на это море ресурсов. Он ждет любви, признания, боится критики, боится быть несовершенно. При этом рядом с ним происходит настоящая жизнь: его дети нуждаются в нем, его партнеры пытаются достучаться, но у них не получается, он выбирает, согласно сценарию, неподходящих людей в отношения. Ожидания, направленные на удовлетворение детских нужд, чаще всего не удовлетворяются другими людьми. Потому что они не родители. Но зачастую мы не можем увидеть эти процессы, не можем их осознать, потому что они уже вошли в плоть и кровь, стали воздухом, которым мы дышим.

Как-то одна моя клиентка, после продолжительной терапии, поделилась: «Я поняла, что те мелочи, которые я проживаю каждый день, – это и есть жизнь. Раньше я ждала, что стану достаточно совершенной – и вот тогда жизнь у меня начнется! Я получу 2, 3, 4 образования, подкачаю попу, вырасту и похудею, перестану совершать ошибки – и вот тогда заживу! Мне очень жаль, что я столько времени потратила на эти миражи. Сейчас я радуюсь простому разговору на улице, улыбке своего ребенка, запаху зелени, красивому кольцу на моем пальце! Все это есть уже сейчас, а раньше я не придавала мелочам значения. Оказывается, мы сами наполняем смыслом то, что нас окружает, и если смысл – это совершенство, то мы обречены на пустоту, на обесценивание настоящего».

Невыросшие взрослые чаще всего создают созависимые отношения. Иначе говоря, они размещают свои детские нужды в отношениях и делают это бессознательно. Некоторые созависимые паттерны даже являются социально одобряемыми. Например, тревога и контроль за поведением партнера может расцениваться как любовь. Неумение выстраивать близкие отношения может оправдываться занятостью, необходимостью зарабатывать. Критика и оценка могут считаться заботой и участием. Вмешательство, нарушение границ – опять же любовью и равнодушием.

Вы можете думать о том, что вы сепарированы, вы живете взрослой жизнью, зарабатываете, у вас отдельное жилье. Но, увы, зачастую этого недостаточно. Потому что полномасштабно сепарация происходит на всех уровнях, не только материальном. А также на уровне эмоциональном. То есть когда мы уже не слишком зависимы от оценки других людей, от эмоций других людей.

### **Что такое сепарация**

Когда я говорю о сепарации, я подразумеваю отделение от детского опыта, в котором вы были маленьким и бесправным рядом с большими «взрослыми». Слово «Взрослые» я беру в кавычки, потому что наши родители тоже не завершили свою сепарацию и остались в чем-то



детьми. Именно поэтому они невольно травмировали нас, потому что, в свою очередь, опирались на свой детский опыт и установки, которые они не пересматривали, не подвергали критической переоценке.

Итак, когда вы маленький, вы еще не знаете, что взрослые не всегда взрослые, и верите им безоговорочно. И когда возникает дилемма – кому поверить: себе или им? – ребенок, несмотря на очевидность своих реакций, все же верит взрослым, потому что не может допустить, что они ошибаются. Так сохраняется до поры до времени некоторое равновесие, которое дает сбой во взрослой жизни.

Каковы признаки не совершившейся до конца сепарации:

- Например, вы постоянно сомневаетесь в том, какое решение принять. Опирайтесь на себя вы разучились, а другие люди высказывают столько мнений, порой противоположных, что это может сводить с ума!
- Или, к примеру, вы замечаете, что очень боитесь не понравиться какому-то важному для себя человеку, или даже неважному! Вы можете все свои силы посвящать тому, чтобы прятать от них все «неподходящее», но все равно не можете найти покоя: вдруг они узнают, какой вы на самом деле? Имеется в виду – плохой, некомпетентный, посредственный?
- Также вы можете жить в постоянной вине, стыде, страхе.
- Нуждаться в признании себя достойным и не получать это признание.
- Допускать по отношению к себе насилие, пренебрежение и считать, что вы все это заслужили.
- Создавать неудовлетворяющие вас сценарии: например, вас обманывают, или вы не можете найти партнера, или партнеры попадают слишком властные и т. п.
- Вам кажется, что ваши дети, партнеры и друзья не такие, вам стыдно за них, они вас подводят.
- Вы живете в постоянном дефиците – не-хватке денег, любви, внимания, заботы – и не получаете этого.
- Все это признаки того, что вы не прошли свою сепарацию, а потому зависите от чужих оценок, чужих эмоций, вам нужно что-то получить от других людей, без чего ваша жизнь не кажется вам хорошей.
- Если вы в депрессии, боитесь людей, не вступаете в отношения – это признак детской травмы, которую вам не удалось пережить, и это тоже признаки незавершенной сепарации.

Итак, сепарация означает, что вам удалось завершить все старые детские процессы, в которых вы не получили важной инициации во взрослую жизнь, или не получили родительского «прости за мои ошибки».

Вам удастся шаг за шагом опираться на себя, и вам этого достаточно, потому что вы повзрослели, и взрослая жизнь вас не пугает, а, напротив, кажется интересной, или как минимум вы чувствуете себя достаточно сильным, чтобы преодолеть все трудности.

Я попросила своих подписчиков, читателей, друзей написать мне примеры, когда они чувствуют себя жертвами, то есть переживают позицию ребенка, который не отделился до конца от родителей. И сейчас могу привести примеры:

*Мне 28 лет, живу с родителями. Я боюсь, что неспособна выжить в этом мире сама, неспособна сама зарабатывать деньги, особенно любимым делом. Что всю жизнь буду на том же месте, что и сейчас. Мне не хватает уверенности в себе, сепарации, эмоциональной независимости. Умения жить во взрослом мире, любви, понимания близости.*

Вот в этом коротком отрывке мы видим, что человек пребывает в позиции неуверенного ребенка. Возможно, эту женщину слишком много критиковали, слишком мало дали теплой поддержки, а ей-ребенку очень важно было получать подкрепление от родителей, что с ней все в порядке, что ошибки – это не страшно. Ошибки – это очень важная часть опыта, на который впоследствии мы можем опираться.

Критика как будто привязывает ребенка к родителям. Ведь они же лучше знают, как правильно действовать, как поступать. И ребенок остается очень неуверенным в себе. Он не может опираться на себя.

Или вот еще один пример:

*Хочу поделиться тем, где я чувствую себя жертвой. Это происходит с мамой. Дочерний долг и страх, что ей будет плохо или она умрет, заставляет делать так, что я подчиняюсь и делаю то, что не хочу, сильно злюсь. Понимаю, что сепарация с мамой не произошла, пока так.*

Вот этот страх, что мама умрет, – это типичный признак детского страха. Ребенок не может выжить без матери, и этот страх легко эксплуатировать, что, к сожалению, делают некоторые родители, явно или подспудно. Помните, как мы обозначили задачу сепарации? Отделение и жизнь с опорой на себя. В случае если родитель демонстрирует свою хрупкость, неустойчивость, требует поддержки у своего ребенка, как маленький у родителя, он создает привязку, зависимость, которая удерживает ребенка в связке с матерью и не дает отделиться.

Дети не видят картину целостно и не могут поверить, что мама не умрет, а находится не в ресурсном состоянии и не справляется со своими чувствами. Зрелый родитель, напротив, показывает ребенку, что справляется так или иначе, и ребенок спокойно живет своими возрастными задачами.

Только такой взрослый, который прошел свою сепарацию, который разморозил свои детские чувства, может почувствовать своего ребенка. Может почувствовать его боль, его страх. И может откликнуться на них.

Однако, пока внутренняя работа не проделана, родитель остается в состоянии амнезии и невольно наносит травму.

Итак, ребенок перестает зависеть от эмоций родителя только в том случае, когда родитель берет за них ответственность: «Не волнуйся, я справлюсь, ты не виноват». Или: «Я просто немного расстроена, но это пройдет». Или: «Взрослые иногда ругаются, но это не причинит тебе вреда». То есть в зависимости от ситуации родитель берет на себя ответственность с помощью подходящих слов. Травма не образуется. Если родитель не обращает внимания на ребенка, пока переживает свои чувства, если он не признает их своими – ребенок берет за них ответственность, образуется травма. Именно с такими травмами потом работают психологи, пытаясь помочь взрослому человеку отделить от себя эмоции других людей.

Я очень много времени в работе уделяю отражению, чтобы рассказать клиенту, какой он. Я наблюдаю за ним и возвращаю ему обратную связь. Например: «похоже, что вы создаете глубокие эмоциональные связи. Вас задевает такая-то тема... Вы теряете уверенность, когда с вами происходят вот такие обстоятельства». И люди подтверждают – «да, это так». Но сами в себе они это не замечают.

А почему важно знать себя? Потому что, если вы себя не знаете, вы не знаете, что вы вносите в отношения. Вы будете думать, что вы воспитываете ребенка (опираясь на приведенный выше пример), а на самом деле вы перекладываете на него свою ответственность. Или вы думаете, что заботитесь, а на самом деле – контролируете.

И, наоборот, вы верите любой оценке, огорчаетесь от любой критики... Потому что вдруг критик прав, а вы – нет?

А когда вы не знаете себя, когда вы зависите от других, вы находитесь в позиции Жертвы.

## Вопросы для размышлений

Подумайте над тем, какие наиболее типичные ситуации для вас, когда вы попадаете в жертву, чувствуете себя зависимым, чувствуете себя ребенком, которому что-то недодали, может быть, какого-то разрешения, или чувствуете себя недоверчивым ребенком.

Поразмышляйте, чего вам в таких ситуациях не хватает. Как это связано с вашим детством? Чего не хватило вам в детстве, чтобы вы почувствовали себя достаточно уверенными или чтобы у вас возникло какое-то право, которое вы сейчас не чувствуете. Попробуйте соединить то, что происходит сейчас, с тем, что происходило в детстве. Как это связано, на что это похоже? И чего вы не получили в детстве от своих родителей?

Что же помешало вам сепарироваться, что вам помешало встать на свои ноги, не ждать какой-то поддержки или одобрения?

Вот, к примеру, какие могут быть ситуации:

*Я сегодня поймала себя на том, что мне не хотелось участвовать в одном семейном торжестве. Не потому, что я не люблю свою семью, а потому, что в этот период я больше погружена в себя. В какой-то момент я поняла, чего мне не хватило. Мне не хватило в детстве признания права быть в своих чувствах, состояниях, иметь свои ограничения. Например, мне могли бы разрешить не участвовать в семейном торжестве от начала до конца, а позволить быть столько, сколько мне нужно, насколько бы у меня хватило сил. Мне не хватило права быть уставшей, вовлеченной в общее дело, потому что в какой-то момент мне могли быть важнее личные процессы. И долгое время я сама не могла дать себе такого права и переживала вину. Просто отказаться было невозможно, я чувствовала, что меня будут порицать. Я пишу и чувствую, как тело реагирует, дыхание стало очень поверхностным.*

Итак, мы видим пример того, как сепарация не произошла из-за того, что этой женщине не разрешили иметь границы ее вовлеченности. А мы имеем право быть вовлеченными в общее дело не принудительно, но добровольно, пока это приносит нам радость общения. Общение под давлением не может быть радостным и переживается (и запоминается) как насилие.

Но взрослых нельзя признать насильниками, и поэтому ребенок начинает считать плохим именно себя.

Во многом поэтому мы так боимся быть плохими. Если вы понаблюдаете за собой, то сможете обнаружить, что в некоторых обстоятельствах говорите не то, что хотите. Делаете не то, что вам нравится. Врете (не говорите правду). Боитесь обидеть кого-то своими высказываниями. Улыбаетесь, хотя не хотите. Делаете вид, что вы милый человек, хотя внутри бушуют страсти.

*Помните, как вам рассказывали, как ведут себя хорошие девочки и мальчики? А как ведут себя плохие? Помните, как вас резко оборвали, когда вы засмеялись или сказали то, что думали? Некоторым из вас сказали, что вы говорите глупости. Не раз и не два сказали. Другим велели молчать, когда взрослые разговаривают. Некоторые рано усвоили, что с «негативными чувствами» вроде недовольства или злости к родителям лучше не приближаться. Многим рассказали, как это плохо – думать о себе – и как важно думать о других. А некоторым даже не рассказывали, а попросту создали такие условия, в которых нельзя было думать о себе.*

А если еще вспомнить нашу школу, в которой зачастую воспитывают критикой и унижением, то картина, откуда берется самоподавление, становится предельно ясной. Блокировка, подавление себя становятся автоматическими.

*Что происходит, когда человеку показывают, что в определенном состоянии, качестве, процессе он «неприемлем»? Тем более когда это зависимый от взрослых ребенок? У него происходит расщепление себя на «хорошего» и «плохого». Плохого себя он теперь сам не любит. И подавляет.*

• Поэтому так много людей боятся говорить то, что думают, боятся говорить в своей манере, своими словами, думая, что они этого не заслуживают.

• Поэтому так много вранья.

• Поэтому мы боимся обозначить свои границы – вдруг это кому-то не понравится?

Но взрослый человек – это человек, у которого есть выбор. То есть он выбирает из нескольких вариантов то, что ему подходит. Поэтому у него должен быть опыт того, что *жизнь продолжается*, даже если его слова не понравились, его действия (пусть ошибочные) не являлись запретными, его желания (пусть для кого-то затратные) – это не преступления.

Нам необходимо без осуждения себя пережить самые разные выборы и изучить последствия на собственном опыте. Другими словами, у нас должно быть внутреннее право быть всяким, а не только «хорошим». И в определенные моменты воспользоваться правом «быть плохим» (то есть за себя), если сочтем нужным.

• Вести свой блог и писать о том, о чем интересно.

• Обозначить свои границы, если их нарушают (например, банить тех, кто хамит или нарушает правила пространства).

• Дружить с теми, с кем интересно и с кем есть энергообмен, не поддерживая старые истощающие связи.

• Носить то, что нравится, а не то, что модно или дорого.

• Не улыбаться, если не хочется, не поддерживать разговор, если... не хочется).

• Назвать человека, который тебя дразнит, дураком, если вы чувствуете, что вам это необходимо для восстановления границ...

**Быть «плохим» – значит, быть на своей стороне, но не против других. Это из один важнейших навыков взрослого человека, потому что в противном случае мы так и остаемся разделенными на две части, запуганными и несвободными детьми.**

Вернемся к теме нашей главы. Рассмотрим еще один отклик:

*Тема сепарации мне хорошо знакома. Таких моментов во взрослой жизни, в которых я находила и нахожу хвостики незаконченной сепарации, не так уж и мало. Например, в работе иногда обнаруживаю, что жду одобрения или как будто разрешения от опытных коллег. Но наиболее часто это бывает во взаимоотношениях с мужем. Расскажу о типичном для нас случае. У меня была загружена неделя, и к выходным я очень устала. Я не говорила о своей усталости мужу, мне казалось, раз он видит, что я занята с утра до вечера, то он и сам знает, что я устала. Каково же было мое удивление в субботу с утра, когда он разбудил меня и попросил заварить ему чай. После удивления я почувствовала сильное раздражение на мужа, и в голове начали крутиться мысли: «неужели так трудно догадаться, что я хочу поспать сегодня?! Ему совсем меня не жаль! Он не видит, как я устала». За злостью пришла обида, я почувствовала себя маленькой и беззащитной. Мне хотелось, чтобы муж мне сочувствовал и заваривал чай. Чтобы он говорил мне, какая я молодец и как хорошо работала всю неделю.*

Эта женщина проецировала на мужа родительскую фигуру.

*Тут я, конечно, узнала свой дефицит, когда-то давно мне не хватило от родителей признания, сочувствия и тепла. Понимаю, что это мой процесс. Я смогла сказать мужу о своей*

*усталости, и он действительно пошел заваривать чай для нас обоих, а я лежала под теплым одеялом и чувствовала себя маленькой. Мне важно видеть свои детские процессы, тогда легче возвращаться во взрослую позицию и справляться со своими чувствами. Я могу сделать вывод, что мне не хватило принятия. Причем дефицит глубинный, мама была очень молода, когда меня родила. У нее не было ресурса откликаться на мои детские потребности. Поэтому мне с детства транслировалось – не мешай. Вот и приходилось ждать или даже что-то специально придумывать, чтобы мама заметила, что мне нужно, и дала сама. Просить было страшно, она могла начать ругаться.*

Получается, человек привыкает к тому, что говорить о себе нельзя, и ждет как маленький, что его за это вознаградят, потому что, вслед за родителями, начинает считать это качество хорошим, положительным, добродетельным.

Вот в таких эпизодах у нас формируются установки «как правильно поступать». И с такими мерками мы продолжаем подходить и к себе, и к другим людям, и в общее поле (например, при разговорах транслируем это качество как правильное и ценное).

Возможно, у кого-то из вас был похожий эпизод, когда вам по каким-то причинам нельзя было говорить о себе. А ведь это и есть очень важный признак сепарации. Вы не ждете, когда кто-то вам разрешит говорить о себе, а вы делаете это, потому что считаете нужным.

### **Как не зависеть от других людей и жить своей жизнью?**

Чем наполнена ваша жизнь? Ожиданием встречи с любимым? Быть может, вы живете от встречи до встречи, а в промежутках между свиданиями ваша жизнь кажется пустой и бессмысленной?

Или ваша жизнь наполнена долженствованием? Например, вы ждете, что... вы выполните все обязательства перед семьей, и семья от вас отстанет?.. Как будто вы сделаете еще одно дело, и – вот она, свобода? Но этого «чуть-чуть» все время не происходит...

Или вы ждете, что вы, наконец, достигнете совершенства, к вам не будет больше претензий. Получите еще одно образование, похудеете еще на пару килограммов, еще несколько ступенек в карьере одолеете, и... тогда можно будет пожить «своей» жизнью.

Получается, что вы просто не можете, точнее, вам кажется, что не можете наполнить свою жизнь чем-то необязательным или интересным только вам. Вам все время что-то мешает...

Вам мешает нужда, либо долг и вина, либо отсутствие разрешения...

...Одна женщина жила от встречи до встречи с любимым. С ним не было легко, но без него было еще хуже. Когда он уходил, жизнь заканчивалась. До следующего его прихода.

Почему возникают подобные чувства? И они настолько сильны, что заполняют ее целиком, и другие чувства как будто не возникают?

Потому что, когда мама оставляла ее с бабушкой (достаточно холодной и нетерпимой), для девочки жизнь заканчивалась. Жизнь снова «начиналась», когда мама возвращалась.

Но мама, даже возвращаясь, не принимала большого количества чувств своей дочери. Не хотела мириться с ее злостью (девочка пыталась выразить злость за то, что ее оставили с бабушкой), не признавала другие ее потребности.

Круг замыкался. Все чувства остались сосредоточены вокруг тоски по матери и злости за то, что она покинула. На то, чтобы у нее появилась своя детская жизнь, не осталось ресурса. Совсем.

Как появляется своя жизнь?

Если матери достаточно в жизни ребенка (не во временном исчислении, а в количестве тепла и принятия, в том числе материнского принятия «неправильных» чувств), формируется базовое чувство безопасности.

И, когда достаточно безопасно, можно пойти поиграть. Фантазировать, изобретать. Играть с подружками, выстраивать отношения...

Этот опыт становится прообразом собственной жизни. Игра в куклы становится взрослым интересом к чему угодно: к чтению, походам, языкам. Способность заполнять свою жизнь событиями, интересами, увлечениями опирается на детский опыт жизни вдали от матери и других членов семьи. Когда можно побыть без них, не рискуя при этом оказаться без их любви и принятия.

Но... Если мало любви, то мало безопасности. Мало безопасности – невозможно оторваться, потому что нужно ждать, когда «подадут», или стараться, чтобы отпустили. В таких условиях фиксируется опыт нужды и опыт бесправия, отсутствия права жить своей жизнью.

Получается, что свою жизнь придется «отвоевывать» у травмы. Понемногу, спрашивая у себя, что хочется, вопреки всем внутренним установкам, преодолевая страх, горя о нужде, осознанно наполнять свою жизнь тем, что только ваше.

Еще один отклик:

*Выходя из дома, я часто думала, почему, когда я одна иду по улице, я чувствую какое-то напряжение, словно какая-то опасность меня поджидает. Вчера на улице поняла, что с детства испытываю страх насмешек, как будто бы я выгляжу как-то не так, как надо. Хотя это не так.*

*Давным-давно, когда я шла в школу с портфелем, кто-то из незнакомых детей посмеялся, оттолкнул меня, и появился страх, что будут делать так еще и что я беззащитна. Я вдруг поняла, что значит этот перенос. Я уже взрослая, мне больше незачем бояться насмешек. Даже если кто-то засмеется или попытается оскорбить – этот человек глуп, или у него в душе настолько пусто, что цепляется к другим. Я могу не обращать на это внимание, могу постоять за себя, я почувствовала, что не хочу быстро идти от одного магазина, а потом в другой. Мне больше незачем прятаться. Написала об этом, потому что это может кому-то помочь понять, что эмоция детская, а ты уже давным-давно взрослый человек.*

Обратите внимание, что последний эпизод вообще не имеет отношения к родителям. И тем не менее травма образуется. Потому что достаточно пережить эпизод незащищенности, отсутствия поддержки, и целостность нарушается. Нарушается восприятие себя как человека достойного. И последствия могут сохраниться на всю жизнь.

А по сути, в этой ситуации тоже не хватает поддержки. Нужна убежденность в том, что со мной все в порядке. Даже если кто-то посмеялся, это говорит не обо мне, а о нем, что с ним что-то происходит. С чем он не может справиться.

## Глава 2. Как происходит сепарация от родителей в детстве

Сепарация, как мы уже говорили, нужна для самостоятельной жизни. Не только в материальном мире, но и в мире отношений, в мире решений, в мире самоощущения и самооценности.

По идее, в детстве мы должны были пройти все эти этапы сепарации. Но это произошло лишь частично, и в определенных ситуациях и сценариях мы остались на незавершенных этапах детства. Остались маленькими и зависимыми детьми.

Давайте попробуем не давать оценку себе и другим. Представим, что мы смотрим кино про людей, которые не прошли сепарацию и теперь испытывают разного рода трудности. Никому в голову не придет обвинять их в том, что они не получили чего-то важного. Почему же мы так часто обвиняем себя в том, что пострадали, и теперь переживаем свои трудности?

Мы могли бы пройти свою сепарацию полностью, если бы наши родители прошли свою сепарацию. Но этого не могло быть, и потому перед нами стоит задача завершения тех этапов, которые мы не прожили должным образом.

Давайте все же смоделируем идеальную ситуацию для понимания всего процесса.

Ребенок отделяется постепенно. Он получает достаточно (не больше, чем нужно, но и не меньше) поддержки, заботы, принятия. В каждом возрасте свое «достаточно». Например, малыш боится доктора. Его «достаточно» – это столько внимания, чтобы он перестал плакать. Или ребенок просит купить ему игрушку. Его «достаточно» – это внимание родителей к его желанию. Они не отрицают его желание: «Как не стыдно так себя вести?» или «У тебя и так много игрушек». Не демонстрируют позицию жертвы: «Мне надо много работать, чтобы у тебя были игрушки». Не злятся, не наказывают. Все эти действия приводят к тому, что формируется созависимость. Ребенок чувствует себя плохим, учится воспринимать позицию жертвы как нормальную. В особо одиозных случаях чрезмерной строгости учится удовлетворять свои желания тайно, у него появляется «своя» жизнь, в которой есть «можно».

Очень часто спрашивают: «А как же поступать?» Если вы не чувствуете себя жертвой, если вы чувствуете эмоциональную связь с ребенком, вы всегда поступите правильно. Если вы спросите фитнес-тренера: «Как же мне поднять этот вес?», он вам ответит: «Тренируйтесь». Так же и в отношениях: если что-то не получается, занимайтесь собой, ищите терапевта, ищите терапевтические группы или ищите другие способы саморазвития. Когда вы готовы, вы чувствуете, как нужно отреагировать, если вы любите ребенка и вам важны отношения с ним. И, конечно, если вы не Жертва.

Когда мои дети были маленькие, я старалась опираться на эту свою чувствительность. Ошибки все равно были, потому что их не могло не быть. Я, как и вы, не росла в идеальных условиях. Некоторые зоны чувствительности были «заморожены», и я не могла присоединиться чувствами к своим детям, неверно интерпретировала некоторые их поступки и тоже создавала островки эмоциональной зависимости.

Если кто-то демонстрирует полное взаимопонимание с детьми, особенно в социальных сетях, я склонна думать, что эти люди, скорее, хотят показать идеальную картинку, чем реальность. Их нельзя винить, но и ориентироваться тоже не стоит.

Ориентируйтесь на реальность: наше поколение пока только разбирается с созависимостью, с недостаточной сепарацией, и, думаю, нам на это потребуется некоторое время, возможно, жизнь еще пары поколений, чтобы распутать все гордиевы узлы.

Но вернемся к эталонной сепарации. Ребенку важно чувствовать, что его чувства, нужды, желания и нежелания хорошие и сам он – хороший. Ошибки – это нормально. Он должен получить утешение в своих горестях и не получать критику за свои ошибки. Однако поддержка



нужна: я, к примеру, часто рассказывала о своих ошибках, легализуя, во-первых, право на ошибки, во-вторых, показывая, как я справлялась или не справлялась.

Ребенку важно знать, что родитель – тоже человек. Но опять же, в каждом возрасте своя «норма» для такого понимания. Маленькому ребенку можно сказать: «Маме нужно немного отдохнуть» (живая мама), а подростку уже можно рассказать о своих чувствах: «Я расстроилась, что наши планы на поездку сорвались».

Однако ни в каком возрасте нельзя использовать своего ребенка как контейнер для слива эмоций, как психотерапевта, ища в нем поддержки. Ищите ее среди взрослых людей.

Когда вы восстановите свою чувствительность, вы сами будете чувствовать, что вашему ребенку по силам, а что – нет. Ребенок показывает, если ему «слишком много». Он сопротивляется, обманывает, саботирует, отвлекается – что бы вы ни делали. Заставляете ли вы его заниматься слишком много, ругаете ли его друзей или увлекаетесь критикой – он даст вам свою обратную связь. Ваша задача – не обесценить этот фидбэк, а взять на вооружение, исследовать, рассмотреть. Желательно – в терапии.

Если вы этого не делаете, вы создаете сначала дистанцию в отношениях, а затем – пропасть. В чем-то ваш ребенок тоже станет жертвой, в чем-то уйдет в протест – и теперь не только вам, но и своим будущим партнерам, работодателям, друзьям...

Все наши действия имеют последствия. Это не должно пугать, это должно нас мобилизовать на работу со своими установками.

Это не значит, что ребенку нужно не обозначать границы, но важно учитывать детские процессы как нормальные, и это может учитывать только взрослый, только зрелый родитель. Отвечая на вопрос: «Какой родитель сможет пережить сложные этапы детской сепарации?», я отвечаю: «взрослый и зрелый». Чуть позже поговорим об этом подробнее.

В подростковом возрасте происходит деидеализация родительской фигуры. Долгое время ребенок идеализирует родителей, ему кажется, что они самые умные, самые лучшие, но постепенно в его жизнь входят другие люди, которых он тоже видит, он сравнивает, естественно, с родителями, он видит, что где-то родители не идеальны. Он разочаровывается в них, он даже может предъявлять какие-то претензии.

Он может быть резок в своих высказываниях. Но нужен взрослый родитель, который поймет, что это определенный этап, ребенок отделяется. Ему нужно разочароваться для того, чтобы соединить внутри себя идеальную часть родителя с неидеальной. И через этот процесс с родительскими фигурами ребенок учится воспринимать реальный мир без особых ожиданий. Без ожиданий, что ему кто-то что-то должен.

**Это один из важнейших процессов сепарации, когда ребенок разочаровывается в родителях. И, как вы понимаете, только устойчивый родитель может это выдержать.** Только устойчивый родитель не будет оскорблять ребенка или привязывать его к себе своими эмоциями, с которыми он не смог справиться.

### **Как помочь ребенку отделяться от чувств близких людей и справляться с неидеальностью мамы**

Недавно я работала вот с таким запросом от мамы: «У меня заболел ребенок. Девочка, 9 лет. Я востребованный врач, у меня операции расписаны на несколько месяцев вперед. Я попросила свекровь побыть с дочкой, и она с радостью согласилась. Но, приехав, она начинает ворчать: «Где кастрюли, где салфетки? И почему такой бардак? Ничего не найдешь».

Дочка (как она мне потом рассказала), начинает меня защищать: «Не нападай на маму, мама хорошая». На следующий день она просит, чтобы свекровь не приезжала. Она сама посидит дома. Ничего не случится, она уже большая. Я, зная свою дочь, понимаю, что что-то слу-

чилося между ней и бабушкой. Спрашиваю, что стряслось. Дочка рассказывает, что бабушка меня ругает, и ей от этого больно и стыдно. Она больше не хочет переживать такие сцены.

Я задумалась. Получается, что дочь не может отделиться от чувств свекрови и принимает их близко к сердцу. Чувствует нападение. Начинает меня защищать.

И еще я понимаю, что, если ей стыдно, значит, она все еще хочет видеть меня идеальной. Совершенной, безошибочной.

Честно говоря, я даже не знала, как ее поддержать и чем помочь. Сама никогда не получала поддержки в подобных случаях от родителей и теперь не знаю, как помочь».

\* \* \*

Почему не стоит отмахиваться от подобных историй? В какой именно поддержке нуждается ребенок? Как вы думаете?

Можно было бы все просто пропустить мимо ушей. Можно было бы накинуться на свекровь, сделав дочь «союзницей». Можно было бы стать «союзницей» свекрови, самоуничтожительно признав свою «неправоту».

Ни один из этих вариантов не экологичен, и каждый способствует расщеплению на «хороших» и «плохих», «своих» и «чужих».

Девочка в 9 лет уже готова узнавать, что мама не совершенна, но и не плоха, и бабушка тоже имеет свои взгляды, которые могут быть не близкими, но не являются «плохими».

В подобных историях с ребенком 9 лет (и немного младше – тоже) самое важное – это легализация чувств. Диалог мог быть таким:

– Тебе стало стыдно, когда бабушка ворчала?

– Да.

– Потому что бабушка была недовольна, а ты хотела, чтобы она только любила меня?

– Да.

– Знаешь, когда люди по-разному устроят свое хозяйство, им может быть неудобно, как устроено другое хозяйство, и когда неудобно, многие начинают ворчать, как бабушка.

В последнем предложении вы знакомите ребенка с более взрослым взглядом на происходящее и тоже легализуете его как «нормальное».

Ваше послание несет в себе смысл: «Так бывает, и никто при этом не плохой, не надо выбирать чью-то сторону. Оставайся «в себе» и не спасай меня, и не преследуй бабушку. Таким образом, вы помогаете ребенку не скатываться в треугольник.

Что происходит, если чувства ребенка не проговариваются? Он зависает в своих нерешенных задачах развития, не отделяется от чувств бабушки, не проживает неидеальность матери.

Ребенок не проходит важную часть своей сепарации, и в дальнейшем продолжает сливаться чувствами то с одной, то с другой стороной.

Вам этот эпизод кажется слишком маленьким и незначительным?

Сепарация происходит вот в таких маленьких, незначительных, на первый взгляд, эпизодах. Простых бытовых, школьных, уличных эпизодах.

Сепарация происходит не потому, что мы знаем, как ее проходить, а потому, что назрело время, и мы можем прожить очередной ее этап.

А можем застрять на нем, не решив важные задачи развития и отделения от эмоций других людей и родительских фигур в целом.

Кстати говоря, если ребенок не прожил должным образом процесс идеализации и последующей деидеализации, это впоследствии может очень испортить жизнь.

Такой человек может продолжать искать какую-то идеальную фигуру в лице политика, в лице партнера, в лице блогера... Он будет его слушать, каждое его слово ловить. Если он его идеализирует – это будет влиять на его жизнь. Он будет свою жизнь выстраивать в соответствии с тем, что говорят эти люди, не подвергая их никакой критике до поры до времени, пока не разочаруется и не начнет искать новый идеал.

Часто в партнерских отношениях такое происходит. Человек не смог какие-то неидеальные качества своего партнера воспринять как нормальное, естественное, земное явление. И, не выдержав этого разочарования, он бросает партнера, начав поиски нового идеала. Так вот, **как быть зрелым родителем? Опять же нужно заниматься своими детскими травмами. Исследовать свою историю отношений с родителями, для того чтобы где-то себя реабилитировать, где-то отпустить, где-то дать родителю право быть неидеальным. Тогда вырастает устойчивость, которая позволит пережить процессы сепарации со своими детьми.**

### **Как быть родителем и отдавать, если самому не хватает теплоты, поддержки, любви**

Для того чтобы ребенок вырос человеком, который верит себе, умеет выбирать для себя лучшее, умеет строить отношения, в которых присутствуют любовь и поддержка, ему нужно получить определенное количество любви и определенное количество препятствий, с которыми ему нужно справиться, чтобы повзрослеть.

То есть нужно соблюсти верный баланс между безопасностью (которую дают родительское доверие, любовь, поддержка) и развитием (решение задач по возрасту, задач, которые не превосходят силы и ресурсы ребенка в каждый момент времени).

То есть ребенок в 3 года решает одни задачи развития, в 15 – другие, более сложные, но опирается он неизменно на то количество ресурсов, которое он получил в отношениях с самыми близкими людьми.

Но есть одно существенное обстоятельство: этих детей растят родители, которые, в большинстве случаев, сами не получили достаточно поддержки, зачастую решали задачи не по возрасту, когда ресурсов не хватало, и потому образовались травмы. То есть эти родители сами нуждаются в помощи и поддержке, и зачастую на детей ресурсов может не хватать.

Это один из сложнейших вызовов нашего времени: мы уже знаем, как нельзя поступать, но не всегда можем поступать, как зрелые родители, потому что сами застряли в детских дефицитах.

По-хорошему, прежде чем стать родителем, хорошо бы подлечить все травмы, чтобы наполниться ресурсом отдавать, но опять же дефицит ресурса становится явным только тогда, когда дети уже родились, то есть когда возникает непосредственный опыт родительства.

Что тут поделаешь? Во-первых, нужно решительно отказаться от неосознанного повторения родительского сценария. То есть мы уже не можем позволить себе не осознавать, что мы вносим в отношения с детьми и как это скажется на них впоследствии.

Нам придется признать, что мы, как родители, несовершенны. Нам придется признаться, что мы можем наносить детям ущерб. Нам нужно работать с родительской виной, ибо она не помогает отношениям, а только вредит. Нам придется признавать свои ограничения и искать помощи и поддержки.

Что происходит с родителями, когда они начинают осознавать?

Самое главное – родители перестают играть роль «правильных родителей» и становятся просто живыми людьми. Вы перестаете требовать выполнения ролевых функций (ребенок должен!) и начинаете чувствовать его, как человека. Человека, которому больно, который нуждается, который имеет свои собственные мечты.

Со временем вы почувствуете, что быть взрослым – это приятно. Нести ответственность не то же самое, что нести вину или долженствование. Это значит ощущать силу и желание быть сильным и мудрым рядом с тем, за кого вы взяли ответственность.

Но поначалу нужно честно разбираться и работать со своими детскими травмами нелюбви, непризнания, неподдержки.

И придется делать это параллельно с родительством, потому что лишнего времени на то, чтобы выполнять эти две задачи «по очереди», у вас никогда не будет.

Вот еще один пример того, как и что происходит с детьми, если, например, мама находится в своих процессах и не берет за них ответственность, и почему это становится моментом незавершенной сепарации.

*Брат с сестрой бегали по дому, играли. Им было весело. Девочке 10 лет, мальчику 7. В какой-то момент девочка резко закрывает дверь, мальчик не успевает убрать руку. В результате образуется болезненная травма. Мама начинает ругать девочку: «о чем ты думала?» и мальчика: «Зачем ты разбрасываешь свои руки куда попало?» Девочка рыдает от вины и ужаса, мальчик тоже рыдает от вины и боли, и никто из них не получает поддержки.*

Почему это происходит? Потому что мама находится в своих чувствах и не берет за них ответственность. Что произошло с мамой? Мама испугалась. Мама тут же поняла, что предстоит утешать одного, другую, они рыдают.

У мамы должны быть ресурсы на такую поддержку. Если их нет, мама начинает реагировать, она не поддерживает детей, она их ругает, обвиняет. Получается, что дети, которые не получили поддержки, оказываются в одиночестве. У них нет инструментов, чтобы справиться с этой ситуацией. И плюс у них появляется вина, мама ругает их, критикует, предлагает им быть виноватыми. Навешивается еще одна эмоция, разрушительная, с которой им нужно справиться.

И понятное дело, что они не могут справиться. Они чувствуют себя плохими, это закрепляется раз за разом. Как именно дети могут получить поддержку в такой ситуации? Когда родитель говорит: «Все в порядке, такое бывает, мне жаль, что так произошло, я тоже расстроена».

Так говорит устойчивая мама. Тогда дети не получают вину и не получают одиночество. Они приобретают важный опыт, они его проживают и впоследствии могут на него опереться.

### **История из практики: «Умертвить себя, чтобы выжить»**

Однажды мы работали с одной женщиной в терапии. Она была очень рационализирующей, то есть вообще не могла говорить о чувствах, только думала.

Ей казалось, все в ее жизни хорошо: деньги есть, семья есть. Вот только все время чувствует себя измотанной, перегруженной. На старшую девочку (5 лет) срывается с такой агрессией, что потом самой становится страшно. Мужа и окружающих все время воспитывает – ну никак не удается признать их уже сложившимися людьми. Кажется, что они легко могут измениться в «лучшую» сторону. Просто почему-то не хотят, ленятся.

В прошлом – наркотики, попытки суицида. Жизнь была бурная, но теперь ей кажется, что все в прошлом.

\* \* \*

Дорогой читатель, я расскажу тебе, как я работаю. Если я не могу встретиться с чувствами своего клиента, я бессильна. Я ничего не могу изменить. Хотя клиент, как правило,

думает иначе. Он думает, что я могу рассказать ему какой-то рецепт и из вредности не рассказываю. На самом деле изменения происходят в общении.

Точнее, даже не в общении, а в соприкосновении с чувствами, которые «выводят» клиента на более глубокие пласты психики – там, где прячутся запреты, блокировки жизненной энергии и нелюбовь к себе.

Итак, моя клиентка была как будто бесчувственной. Когда я задавала ей такие вопросы, которые приближали ее к чувствам, она говорила: «Вы как будто припираете меня к стенке».

«А что вы не хотите чувствовать, от чего у вас возникает такая картинка?»

«Я не хочу чувствовать боль...»

...Мы множество раз подбирались к этой «стенке».

Однажды, потом еще не раз, ей приходил такой образ: «Я ребенок, я зареванная, почти синяя от бессилия и отчаяния. Я плачу, что мне больно, но никто меня не слышит, всем все равно».

\* \* \*

Каждый день папа выбивает из нее все человеческое: за малейшую провинность – наказывают. Жаловаться нельзя, плакать бесполезно. Злиться... Какая злость, это невозможно! Меня же прибивают.

\* \* \*

Я, пока еще для себя, восстанавливаю картину: девочка попала в какие-то условия жизни, в которых ребенок вообще не должен находиться. Постоянный риск насилия, жесткого, за малейшую «детскость», то есть за то, что она просто ребенок, приводит к тому, что она вынуждена отрезать от себя то, за что ее преследуют, то есть живую, чувствующую часть. Она теперь не чувствует ничего. Ни горя, ни радости, ни гнева, ни интереса к жизни. Полное безразличие и апатия. Чтобы выжить, ей пришлось себя умертвить.

«Никому вокруг не было дела до моих переживаний. Считалось, что ребенок должен подстроиться, что его чувства – это капризы. Теперь говорят – манипуляции. Им не принято было верить».

Однажды мне рассказали интересную историю о русской маме в Финляндии. Ее 8-летний сын ходит в финскую школу. Маму беспокоит, что ребенок много играет в телефоне, и она ограничивает своего сына во времени с телефоном. Мальчик жалуется в школе. В этот же день маме звонит учительница и рассказывает о недопустимости домашнего насилия. Мама – в шоке, а мальчик, определенно, чувствует себя под защитой.

Именно этого не хватило моей первой клиентке: насилие, которое над ней совершалось, считалось в ее среде нормой. Жаловаться было некуда и некому. Абсолютная родительская власть приводит порой к абсолютной родительской тирании.

## Вопросы для размышлений

Подумайте, получали ли вы поддерживающую обратную связь от родителей. Может, в чем-то они были взрослыми, в чем-то не могли взять на себя ответственность за свои чувства и процессы. Может быть, где-то они вас защищали и поддерживали. И эта зона станет вашим серьезным ресурсом. Возможно, вы вспомните какие-то эпизоды, связанные с идеализацией и разочарованием, с поиском идеала, про который я говорила. Или вам отозвалась эта история про мальчика и девочку, про обвинение и критику. Может, это ваша история. Вспомните свои эпизоды из детства и посмотрите, как эта критика повлияла на вашу взрослую жизнь.

### История из практики: «Папа покупает мою лояльность»

Однажды я работала с молодой женщиной, которая очень боялась расстроить своего папу. Я спросила ее, что же ее так пугает? Она уже взрослая, и в целом не зависит от отца.

Оказалось, что зависит. Только не материально, а эмоционально. Она избегает встреч с ним. Но, когда приходится встречаться, она вынуждена играть для него «хорошую девочку». Свободы она не чувствует. Напротив, она чувствует самую большую степень несвободы, которая только может быть. Не может выражать свои подлинные чувства. Вынуждена говорить о том, что интересно ему, а не ей. Доверия к отцу слишком мало.

И это довольно-таки типичная история. Еще одна женщина боялась... развестись, потому что развод не одобрял папа.

«Почему же ты не сделаешь так, как хочешь сама?»

«Мне почему-то очень важно получить его разрешение. Я как будто теряю опору, если иду наперекор и делаю то, что он не хочет».

«Даже если это касается только тебя?»

«Даже если решение касается только меня и моей судьбы, я все равно должна получить его одобрение. Я очень боюсь его разочарования во мне. Выходит, что папа покупает мою лояльность. А я... боюсь потерять его».

В глубине души мне проще оставаться для него маленькой любимой дочкой, и мне очень страшно потерять этот статус, даже ценой своего выбора».

Однажды мы работали с папой молодой девушки. Мужчина развелся с матерью своей дочери, и после этого, как ему казалось, все пошло наперекосяк.

Дочь, которая всегда была «лояльна», стала предъявлять претензии. Мужчина не мог поверить, что его любимая «маленькая девочка» стала такой стервой (выражение оригинальное).

Я со стороны хорошо видела, что он по-настоящему страдает. Но одновременно мне было заметно, что он не учитывает тот факт, что его дочь тоже страдает от развода и от потери отца (отец сразу же создал другую семью, в которой появился ребенок).

Он как будто думал, что старшая дочь ничего не должна чувствовать и обязана сохранять вид, что по-прежнему любит его и лояльна к нему. Она как будто должна была сохранять улыбочное настроение и безмятежный внешний вид.

Во всех этих историях заметно, что отцы как будто не хотят встречаться с тем, что дочери выросли. Что у них есть иные потребности, кроме как быть хорошей дочкой для своего папы. И очевидно, что у отцов не хватало ресурса выдерживать эти эмоциональные процессы, и они стремились подавить их разными способами.

Но по факту подобное сдерживание старого состояния вредит обеим сторонам.

Дочери страдают, что не получают отцовского принятия. А отцы остаются в своих стереотипах и своих ограничениях, хотя получают возможность расширить свой взгляд на отношения, получить подлинное доверие своих дочерей и подлинный авторитет.

Только лишь тот папа, который пришел в терапию, движется, хоть и маленькими шагами, к углублению своего контакта с дочерью. Он пока еще боится рассказать о своих подлинных чувствах: о том, как дочь дорога ему, и о том, как он боится ее потерять. Но он уже смог отказаться от политики давления и обвинения, взяв свою родительскую ответственность за свои прошлые ошибки. Также он готов выдерживать свои и ее чувства, которые возникают между ними. Потому что такова подлинная роль родителя: быть поддерживающей фигурой, даже если родительского опыта пока недостаточно.

Вот еще одна история маленькой сепарации.

*Влияние родителей на меня было колоссальным: в силу семейной истории меня очень боялись потерять, а я боялась лишиться их любви. И я росла такой хорошей девочкой, оправдывающей ожидания или то, что мне казалось ожиданиями. Чувство вины во мне формировалось мамой, которая тоже была воспитана «как надо». Методы игнора в виде наказания – как же тяжело было переживать эти мамины молчания.*

Ну надо сказать, что молчание, игнор – это абсолютно детская реакция. Ее вообще нельзя назвать взрослой. Если вы себя отслеживаете в позиции «Молчание рядом с ребенком как наказание», это сразу же показатель для серьезной терапии. Мало того что ребенок травмируется, самое главное, что родитель продолжает переживать какие-то детские процессы. Это не полезно никому.

*Я какое-то время удивлялась, как после маминого обесценивания я могу опираться на себя, чувствовать и любить. Папа – теплый, поддерживающий, всегда за меня. Нет, он не шел против мамы. Он решал сам, что тут нормально, а что нет. Объяснял мне, почему мама так себя ведет, обнимал, успокаивал. Я знала, что могу ошибиться, папа расстроится, но мы вместе все решим.*

И получается, что человек, несмотря на такую маленькую маму, мог опираться на себя, чувствовать и любить. Это ресурс в виде папиной поддержки и любви, он выносится во взрослую жизнь как устойчивость. И как способность создавать отношения. **Чем больше ресурса мы получаем в детстве, тем легче нам потом проживать нашу взрослую жизнь. У нас больше опоры и устойчивости.**

Есть еще один интересный нюанс, который мешает нам сепарироваться. **От хороших родителей сложнее сепарироваться, потому что приходится прощаться с тем хорошим, что они давали.**

Помните, мы говорили, нужно обязательно прожить разочарование. А это же ресурс, поддержка, тем более при такой маме. И конечно, будет сопротивление. Психика воспринимает поддерживающую родительскую фигуру как ресурс, и сопротивление означает, что от ресурса не хочется отказываться. Именно по этой причине может задерживаться сепарация, и взрослая женщина может продолжать играть роль послушной дочки своего папы. Почему сепарация все же нужна? Именно поэтому: надо строить свою, отдельную жизнь. Да и папа не так идеален, как казалось в детстве, а при механизме идеализации этого не увидеть! Это может привести к тому, что идеализирующий может игнорировать некоторые сигналы, что другой человек не так идеален, надо насторожиться! Поэтому разочароваться необходимо даже в хорошем родителе не для того, чтобы перестать его ценить, а для того, чтобы перестать идеализировать.

## **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.