

К☕ФЕБУК

Юлия Пирумова

Уйти, чтобы вырасти

Сепарация как способ
жить свою жизнь

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
ПЗЗ

Пирумова, Юлия.

ПЗЗ Уйти, чтобы вырасти. Сепарация как способ жить свою жизнь / Юлия Пирумова. — Москва : Эксмо, 2026. — 512 с. — (Кофебук. Книги которые бодрят и согревают).

ISBN 978-5-04-248011-9

Юлия Пирумова, психотерапевт, автор бестселлеров «Хрупкие люди» и «Все дороги ведут к себе», в своей новой книге говорит о сепарации — как о главном условии взрослости и ключе к жизни, полной свободы и независимости. Не только в отношениях с родителями, но и с другими людьми.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-248011-9

© Юлия Пирумова, текст, 2022
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Вступление.	
Ходят по планете раненные дети...	10

I ЧАСТЬ

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

Что такое сепарация и зачем она нужна	17
Как понять, что у вас проблемы с сепарацией	22
Очевидные проблемы с сепарацией	25
Неочевидные проблемы с сепарацией	30
Определяем цели своей сепарации	32
Сепарация: вертикальная и горизонтальная	35
Слияние — отделение — возвращение	39
При чем здесь гештальт?	44
Отправляемся за своей свободой и автономностью	47

II ЧАСТЬ

ЭТАПЫ СЕПАРАЦИИ

И СЕПАРАЦИОННЫЕ СТАТУСЫ

Сепарационные статусы	53
Этап первый. Младенчество	64
С рождения до трех месяцев	64
С трех месяцев до года	66
С года до трех	69
Что происходит, если не удалось благополучно пройти этап Младенчества	72
Сепарационный статус: Нуждающийся Младенец	74
Сепарационный статус: Избегающий Младенец	78
Таблица сепарационного статуса Младенец	82
Этап второй: Детство	85
Что происходит, если не удалось благополучно пройти этап Детства	92
Сепарационный статус: Созависимый Ребенок	98
Сепарационный статус: Контрзависимый Ребенок	112
Таблица сепарационного статуса Ребенок	121
Этап третий. Пубертат	123
Горизонтальная сепарация: начало	130
Что происходит, если не удалось благополучно пройти этап Пубертата	132
Сепарационный статус: Бунтующий Подросток	137
Сепарационный статус: Приспосабливающийся Подросток	140
Таблица сепарационного статуса Подросток	142
Этап четвертый. Молодость	144
Горизонтальная сепарация: активная стадия	151
Что происходит, если не удалось благополучно пройти этап Молодости	153
Сепарационный статус: Неуверенный Не-взрослый	159

Сепарационный статус: Сверхуверенный	
Не-взрослый	163
Таблица сепарационного статуса Не-взрослый	164
Итоги второй части	167

III ЧАСТЬ

ЧТО МЕШАЕТ СЕПАРАЦИИ:

4 ФАКТОРА

Нарушение привязанности	175
Избегающая привязанность	183
Тревожно-зависимая привязанность	185
Дезорганизованная привязанность	186
Проверьте себя	187
Психологические травмы	193
Травмы-события	195
Травмы развития	196
Как травма влияет на сепарацию?	202
Проверьте себя	204
Инфантильность родителей	208
Дисфункциональная семейная система	217
Парентификация	222
Инцестуализация	226
Итоги третьей части	232

IV ЧАСТЬ

«ДОРАЩИВАНИЕ» И ИСЦЕЛЕНИЕ СЕБЯ

Невыросшие субличности и алгоритм	
их «дорастивания»	244
«Дорастивание» и исцеление внутреннего Младенца	252
1 П: Познакомиться	252
2 П: Простить	263

3 П: Поблагодарить	265
4 П: Помочь	266
«Дорастивание» и исцеление Внутреннего Ребенка	282
1 П: Познакомиться	282
2 П: Простить	296
3 П: Поблагодарить	298
4 П: Помочь	299
«Дорастивание» и исцеление внутреннего Подростка	313
1 П: Познакомиться	313
2 П: Простить	320
3 П: Поблагодарить	322
4 П: Помочь	325
«Дорастивание» и исцеление Не-взрослого	347
1 П: Познакомиться	347
2 П: Простить	349
3 П: Поблагодарить	350
4 П: Помочь	352
Итоги четвертой части	360

V ЧАСТЬ

НА ФИНИШНОЙ ПРЯМОЙ: ЗАВЕРШЕНИЕ СЕПАРАЦИИ

Когда мы становимся взрослыми	365
Как завершается сепарация	369
Почему сепарация может вызывать сопротивление?	377
Готовимся к отделению, создавая опоры	383
Первый шаг в завершении сепарации	383
Исследуем свой контакт с жизнью	385
«За кем я прячусь?»	387
Определяем старые триггеры и закрываем гештальты	391
Как родители мешают вам жить?	391

Благодарим родителей — если на самом деле испытываем благодарность	393
Определяем актуальные задачи своей жизни на этом этапе	395
Обретаем независимость	398
Обретаем функциональную независимость	399
Избавляемся от конфликтной зависимости	409
Разбираемся с эмоциональной зависимостью	424
Возвращаем ценностную независимость	445
По-новому смотрим на контакт с родителями	455
Не отношения, а связь	455
Благодаря и вопреки	457
Ищем себя	461
Соглашаемся с правом окружающих иметь свои реакции на нас	464
Учимся компромиссам	469
Здоровое отвержение	471
Право на «не хочу»	473
Учимся отказывать	474
Определяем подходящую дистанцию	475
Учимся увеличивать дистанцию	477
Прерываем манипуляции	479
Распознаем эмоциональный шантаж и учимся с ним обращаться	485
Практикуем здоровый эгоизм	487
Устанавливаем границы	489
Прощаем родителей. Или не прощаем... ..	494
Итоги пятой части	500
Закключение. Уйти, чтобы вырасти	504
Об авторе	509

Вступление

ХОДЯТ ПО ПЛАНЕТЕ РАНЕННЫЕ 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...»¹.*

¹ Катерина Хамидуллина

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.

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 ко 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 непростом 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 проклинаят. 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 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 получится 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.



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