





ЮЛИЯ ПИРУМОВА

ПСИХОТЕРАПЕВТ, PSY-БЛОГЕР

# уйти, чтобы вырасти

СЕПАРАЦИЯ  
КАК СПОСОБ  
ЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

УДК 159.92  
ББК 88.52  
П33

**Пирумова, Юлия.**

П33 Уйти, чтобы вырасти. Сепарация как способ жить свою жизнь /  
Юлия Пирумова. — Москва : Эксмо, 2025. — 384 с.

ISBN 978-5-04-157933-3

Если вы недовольны своими отношениями с родителями, эта книга написана для вас. В ней практикующий психолог, psy-блоггер и автор бестселлеров Юлия Пирумова рассказывает, почему важно пройти сепарацию и как она влияет на отношения с окружающими и самим собой. А еще она делится способами обретения личных границ и избавления от чувства вины и разочарования.

**УДК 159.92  
ББК 88.52**

**ISBN 978-5-04-157933-3**

© Пирумова Ю., текст, 2022  
© Бортник В.О., иллюстрация, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

# СОДЕРЖАНИЕ

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

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

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

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

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

## **УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ**

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

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

### **4 ФАКТОРА**

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

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

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

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

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

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

## **УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ**

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

## В с т у п л е н и е

# ХОДЯТ ПО ПЛАНЕТЕ РАНЕНЫЕ ДЕТИ...

Однажды в интернете я встретила стихотворение:

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

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

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

---

<sup>1</sup> Катерина Хамидуллина

## УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ

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

При этом мы можем быть вполне социально адаптированы и даже успешны. У нас могут быть свои семьи и дети. Мы можем жить далеко-далеко от родителей и считать себя полностью обособленными, но на самом деле не быть сепарированными. И это происходит не потому, что мы выбираем оставаться инфантильными, как считают многие. А потому, что до определенного времени мы не можем внутренне отпустить родительскую руку. Не можем, потому что не хотим тем самым потерять надежду, что в таком большом и 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 проклинают. Или обесценивают путь своих детей и их выбор, потому что в их семье, например, не жалуют творческие профессии. И так далее.

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

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

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

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

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

## **УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ**

ся наблюдать за своими сложностями без стыда и осуждения себя.

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

И я верю, что все у вас получится.

Часть первая

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



## ЧТО ТАКОЕ СЕПАРАЦИЯ И ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА

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

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

Но давайте вернемся к реальности.

Так не бывает.

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