



Елена Чепцова

КАК
ВЫСТРОИТЬ
НОВЫЕ
ОТНОШЕНИЯ

РАЗДЕЛЬНО, НО НЕ ВРОЗЬ

СЕПАРАЦИЯ: СПОКОЙНО И БЕРЕЖНО

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2024

УДК 159.922.7
ББК 88.41
КТК 0130
Ч-44

Чепцова, Елена.

Ч-44 Сепарация : спокойно и бережно / Елена Чепцова. — Ростов н/Д : Феникс, 2024. — 120 с. : ил. — (Исцеляющая психология).

ISBN 978-5-222-38989-8

Термин «сепарация» сегодня известен многим, но не всегда понятно, почему возникают проблемы и как их решать. Автор Елена Чепцова в доступной форме, но полагаясь исключительно на научные данные описывает подводные камни взросления и безболезненного отделения от родителей, которое естественным путём должно произойти в юношеском возрасте, но в некоторых случаях может сильно затянуться и случиться уже в зрелости.

УДК 159.922.7
ББК 88.41



Популярное издание

Елена Чепцова

Сепарация: спокойно и бережно

Ответственный редактор: Кристина Хомякова

Технический редактор: Галина Логвинова

Иллюстратор: Елена Рондакова

Вёрстка: Елена Акулова

Формат 70x100 1/16. Бумага офсетная.

Тираж 3 000 экз. Заказ №

Издатель и изготовитель: ООО «Феникс».

Юр. и факт. адрес: 344011, Россия, Ростовская обл.,

г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, д. 150

Тел/факс: (863) 261-89-65, 261-89-50

Изготовлено в России. Дата изготовления: 09.2023. Срок годности не ограничен.

Отпечатано в АО «ТАТМЕДИА»

Филиал «Полиграфическо-издательский комплекс "Идел-Пресс"».

Юр. адрес: 420097, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Академическая, д. 2

Факт. адрес: 420066, Россия, Республика Татарстан, г. Казань, ул. Декабристов, здание 2

ISBN 978-5-222-38989-8

© Чепцова Елена, текст, 2024
© ИП Хомякова, идея и разработка, 2024
© ООО «Феникс», 2024

Содержание

Вступление	4
Глава 1. О сепарации	5
История изучения вопроса	5
Существующие теоретические модели	10
Результаты современных исследований	17
Глава 2. Сепарация и реальные отношения	23
Маршрутная карта	29
Препятствия на пути и опасные повороты	53
Что поможет достичь цели?	67
Глава 3. «Где я на этом пути?»	69
«Какие у меня отношения с моими родителями?» О привязанности и личных границах	69
«Эффективно ли в моей родительской семье решаются или решались проблемы?» О функциональности семьи	75
«Могу ли я говорить о своих настоящих чувствах со своими родителями?» О принятии	77
«Что я могу рассказать своим родителям, а что нет?» О доверии	81
«Знаю ли я, кто за что отвечает?» Об ответственности	84
Глава 4. Так что же делать?	89
Рекомендации для родителей по бережной сепарации	89
Рекомендации для детей (любого возраста)	97
Заключение	103
Приложения	104
Список литературы	119

Вступление

Для меня было важно и интересно написать эту книгу. Сепарация только звучит строго, скучно и холодно. На самом деле это захватывающий и увлекательный путь, правда, к сожалению, небезопасный и непростой. Мне хотелось рассказать вам о всей сложности и красоте этого пути, увлечь вас поиском вашего собственного маршрута и вдохновить на творчество.

В первой главе книги мы будем разбираться с теорией и терминологией. Всю теоретическую информацию я старалась изложить в максимально сжатом и сфокусированном на целях книги виде. Уверена, что в случае необходимости вы сможете воспользоваться этими данными для более подробного изучения теоретической базы. Список источников информации призван помочь вам в этом.

Во второй главе поговорим о сепарации в реальных отношениях. В этой книге не будет историй моих клиентов, потому что каждый из них может рассчитывать на конфиденциальность наших бесед. Все примеры или предположения, которые вы во множестве встретите здесь, очень похожи на реальные, но воображаемы, и все совпадения с реальностью случайны.

В третьей главе у вас будет возможность сосредоточиться на собственных сепарационных процессах. Лучше понять себя и выстроить собственный маршрут сепарации вам помогут современные и проверенные практикой опросники и методики.

В четвёртой главе для вас сформулированы некоторые рекомендации, к которым стоит отнести как к витаминам: в целом они безобидны и даже полезны, но подходят далеко не всем, а для некоторых могут быть вредны. В целом призываю вас относиться так же к любой литературе с любыми рекомендациями.

На протяжении всей книги слова «родитель», «родители» обозначают взрослых, ответственных за ребёнка, в том числе бабушек, дедушек, нянь, опекунов и других.

В целом же мнения, изложенные в этой книге и не подтверждённые ссылками на других авторов или на исследования, являются моими собственными и вполне могут быть оспорены.

Удачи!

Глава 1

О сепарации

Если я попрошу вас привести пример сепарации детей от родительской семьи из художественной литературы, какое литературное произведение вы вспомните?

Возможно, вам вспомнится роман Тургенева «Отцы и дети», а может быть, вы назовёте трагедию Шекспира «Ромео и Джульетта» или народную сказку про Рапунцель или про Колобка. В любом случае это будет история про отделение младших от старших, детей от родителей, и в литературе эта история чаще всего трагична.

Если сегодня спросить кого-либо: «Что такое сепарация?» — в ответ вы, вероятнее всего, услышите: «Это отделение ребёнка от его родителей» или, как вариант: «Это отделение подростка от его родителей» — и оба ответа окажутся неполными. Но замечательно то, что практически ни один из опрошенных не станет рассказывать вам о сепарации, например, молока или вспоминать школьную физику¹, а почти каждый поймёт, что речь идёт о важном процессе между родными людьми, который кардинально меняет их отношения и редко проходит абсолютно безболезненно для всех участвующих сторон.

Для того чтобы дать более полный ответ на вопрос «Что такое сепарация?», а также хоть какой-нибудь ответ на вопрос «Как же сделать её менее болезненной?», и написана эта книга.

История изучения вопроса

Итак, сепарация для нас сегодня — это прежде всего процесс, происходящий в человеческих отношениях. Но такая трактовка термина возникла совсем недавно — в середине XX века — и относилась, в первую очередь, к очень маленьким детям.

В 1950-х годах Маргарет Малер, венгерский врач-психиатр, психоаналитик, практикующая в США, разработала Трёхстороннюю терапевтическую модель для помощи детям. Для Маргарет было важно, чтобы

¹ Сепарация (лат. *separatio* — «отделение») в технике — это различные процессы разделения смешанных объёмов разнородных частиц, смесей, жидкостей разной плотности, эмульсий, твёрдых материалов, взвесей, твёрдых частиц или капелек в газе (Википедия).



в психотерапевтическом процессе ребёнка обязательно участвовала его мать. Результаты своих наблюдений и длительного исследования Маргарет Малер и соавторы опубликовали в 1973 году в книге "The Psychological Birth of the Human Infant: Symbiosis and Individuation", т. е. «Психологическое рождение человеческого младенца: симбиоз и индивидуация».

В книге Маргарет и её соавторы подробно описали психологическое рождение маленького человека в возрасте до 3 лет. Наблюдая за поведением младенцев и их матерей, авторы пришли к выводу, что после естественного симбиоза с матерью ребёнок постепенно отделяется от неё (сепарация) и обнаруживает, что обладает собственными особенностями, способностями, возможностями (индивидуация), что это может происходить параллельно, с разной скоростью, на первый взгляд непоследовательно. Этот процесс был назван сепарацией-индивидуацией, он является необходимой составляющей психологического рождения человека.

Сепарация детей от родителей – это важный процесс между родными людьми, который кардинально меняет их отношения и редко проходит абсолютно безболезненно для всех участвующих сторон. !

Интересно и важно заметить, что Маргарет Малер уже тогда говорила не столько о физическом отдалении, сколько о возможности ребёнка быть независимым, даже оставаясь рядом, т. е. о психологической сепарации.

Процесс сепарации-индивидуации, по мнению Маргарет Малер и соавторов, важен для формирования личности, и то, как именно он протекает, может влиять на весь последующий опыт взрослеющего человека. Важно отметить и запомнить, что процесс сепарации-индивидуации состоит из следующих фаз:

- дифференциации,
- практики,
- воссоединения,
- консолидации объектов.

Если очень упрощённо описать эти фазы, ребёнок сначала отдаляется от матери (дифференциация), получает свой опыт, который даёт ему важную информацию о нём самом (практика), после чего ребёнок возвращается к матери, и они продолжают взаимодействие, которое может меняться под влиянием полученного опыта (воссоединение), а впоследствии ребёнок самостоятельно справляется с собственными эмоциями, если снова приходится расстаться с матерью (постоянство, консолидация объектов).

В ходе взаимодействия с матерью и другими близкими ребёнок тоже, конечно же, получает важный опыт и информацию о самом себе, но для психологического рождения личности необходим и свой собственный, независимый от матери опыт.

Американский психоаналитик Питер Блос продолжил работу Маргарет Малер и в 1960-х годах сформулировал понятие вторичной сепарации-индивидуации в подростковом возрасте, обозначив, что процесс протекает в том же порядке: подростки отделяются от своих родителей для того, чтобы получить свой собственный опыт и впоследствии эмоционально вернуться к родителям для выстраивания с ними отношений на новом уровне.

Английский психиатр и психоаналитик Джон Боулби также обратил своё внимание на происходящее с ребёнком при отделении от матери и обобщил свои наблюдения и результаты исследований в трёхтомнике "Attachment and Loss" («Привязанность и потеря»), а именно в книгах: "Attachment" («Привязанность», 1969), "Separation, Anxiety and Anger" («Сепарация, тревога и гнев», 1973) и "Loss, Sadness and Depression" («Утрата, грусть и депрессия», 1980).

Во втором томе этой трилогии Джон Боулби размышляет о том, что происходит с ребёнком во время разлуки с матерью и при последующей встрече с ней, а также говорит о более старших детях: что происходит с ними, когда они расстаются или теряют родителей? как влияет тревога сепарации на те образы родителей, которые формируются уже после расставания?

Разработанная Джоном Боулби теория привязанности очень популярна, но редко мы говорим о том, что связь с родителем необходима ребёнку в том числе для того, чтобы иметь возможность от него отделяться, отдаляться, исследовать мир, а потом возвращаться, но уже на новом уровне отношений.

Тема взросления, отделения от родителей находилась в фокусе внимания и советских исследователей. В 1930-х Лев Семёнович Выготский отмечал, что ребёнок начинает отделяться от матери, когда впервые испытывает свои собственные субъективные желания. Впоследствии Даниилом Борисовичем Элькониным была разработана периодизация психического развития, в которой основные этапы развития ребёнка, по сути, являются шагами на пути к независимой жизни. В результате ряда исследований были описаны основные возрастные кризисы, и, если посмотреть на них с точки зрения сепарации ребёнка от родителей, получается такая последовательность:

- новорождённый полностью зависит от взрослых, которые о нём заботятся, и переходит в следующую возрастную группу, когда начинает эмоционально реагировать на лица близких людей, т. е. когда его эмоциональная жизнь становится более субъективной;
- к году младенец начинает ходить и отделяться от родителей, что в том числе способствует развитию речи и мышления;
- к трём годам ребёнок понимает, что он многое может делать сам и стремится к этому, начиная говорить о себе в первом лице, всё более психологически и физически отделяя себя от родителей;

- к семи годам ребёнок получает опыт общения со сверстниками, проживает в реальности и в игре очень многие жизненные ситуации, активно развивается, что позволяет ему перейти на следующий этап: пойти в школу, выйти за рамки семьи, стать участником более широкой социальной группы, найти новый авторитет в лице учителя;
- к концу начальной школы, благодаря развитию мышления, познанию окружающего мира, половому созреванию и последующей перестройке организма, ребёнок вступает в очередной кризисный период, который традиционно связывается с сепарацией от родителей — ребёнок становится подростком;
- затем, развивая самоидентичность, самостоятельность мышления, представления о собственном будущем, подросток становится юношей/девушкой;
- как только юноша/девушка готовы взять на себя всю полноту ответственности за свою жизнь, он превращается во взрослого независимого человека.

Периодизация Д. Б. Эльконина содержит более подробное описание каждой возрастной группы, большое внимание при описании возрастных групп отводится социальной ситуации развития ребёнка, в том числе отношениям с родителями и со сверстниками, иерархии видов деятельности, которой занимается ребёнок, а также новообразованиям, которые приобретаются в результате каждого из кризисов.

Изучение темы сепарации детей от родителей продолжалось, некоторые идеи не были сразу восприняты психологическим сообществом и были пересмотрены позже.

Таким образом, изучение сепарации от родителей происходит не так давно, в разных культурных пространствах, говорящих буквально на разных языках и пользующихся разным терминологическим словарём.

До сих пор нет общепринятого понимания феномена сепарации, даже применение термина «сепарация» требует пояснения, что именно подразумевается: физическая или эмоциональная сепарация, психологическая независимость или отдельное от родителей проживание, процесс, который происходит в течение всей жизни или конкретные кризисные периоды подросткового и юношеского возраста?

На сегодняшний день существует несколько теоретических моделей, которые помогают определить понятие психологической сепарации. Каждая из них сфокусировалась на одном из важных аспектов сепарации, как будто смотрит на сложный объёмный объект только с одного ракурса. Чтобы сориентироваться в современном положении дел и двигаться дальше к ответам на поставленные в начале книги вопросы, чтобы увидеть сепарацию как целостное явление, нам нужно кратко и в общем познакомиться с существующими на текущий момент теориями о сепарации.

Существующие теоретические модели

Психоанализ

Психоаналитик будет размышлять о сепарации как об *интрапсихическом*, внутреннем процессе, который является частью сепарации-индивидуации личности, то есть отделения от родительской семьи и обретения человеком самого себя.

Способность к сепарации важна и необходима для каждого. Первыми и часто самыми травматичными видами сепарации становятся рождение и отлучение от груди. На процесс сепарации влияет течение психосексуального развития.

Процесс сепарации может быть затруднён, если расставание с заботящимся взрослым происходит несвоевременно или слишком резко. В таком случае *сепарационная тревога* ребёнка может быть слишком сильна и не позволит ему отделиться от родителей.

Основываясь на психоаналитической модели, американский психолог Джеффри Хоффман описал модель психологической независимости, благодаря которой мы можем определить стиль сепарации, учитывая количество и выраженность негативных или амбивалентных чувств у ребёнка к своим родителям, от конфликтного стиля сепарации до неконфликтного, гармоничного стиля сепарации. Также выделяются компоненты сепарации:

- когнитивный — насколько дети спокойно относятся к тому, что у них и у родителей могут быть разные мнения по важным вопросам;
- аффективный — насколько детям необходимо одобрение и поддержка родителей для того, чтобы предпринимать важные самостоятельные действия;
- поведенческий — насколько дети действуют самостоятельно, не обращаясь за помощью к родителям.

Интересно, что исследования проводились на группах молодых людей; чувства и поведение родителей при этом остаются непрояснёнными.

Существует несколько периодизаций психологического развития человека в психоаналитической парадигме, каждая из которых описывает важные ключевые моменты на пути к взрослой, независимой от родителей жизни, например классическая периодизация психосексуального развития, сформулированная З. Фрейдом, описание стадий психологического развития А. Фрейд, а также базирующаяся на фрейдистских идеях, но не копирующая их периодизация психосоциального развития по Э. Эриксону.

Имена: З. Фрейд, А. Фрейд, М. Кляйн, М. Малер, П. Блосс, Дж. Хоффман, Э. Эриксон

Теория привязанности

В теории привязанности тема сепарации от родителей рассматривается как возможность оставаться в близких отношениях и переживать разлуку с родителем или его эмоциональную недоступность.

Согласно теории привязанности ребёнок с рождения испытывает потребность в близких отношениях. Пока близкий взрослый находится рядом, ребёнок чувствует себя в безопасности и может активно исследовать мир, но когда взрослый отдаляется физически или становится недоступен психологически, ребёнок пугается и ищет защиты. В результате опыта складывается надёжная или один из видов ненадёжной привязанности.

Надёжная привязанность складывается, если ребёнок уверен в том, что в случае необходимости родитель придёт на помощь, будет эмоционально доступен и позаботится о ребёнке. Благодаря этому ребёнок учится различать себя и другого, ощущать свои личные границы, что помогает в будущем выстраивать гармоничные близкие отношения.

Если ребёнок не уверен, откликнется родитель теплом и заботой или отвергнет, может сложиться *тревожно-амбивалентный стиль привязанности*, при котором ребёнку сложно регулировать собственные границы, что приводит к сложностям в близких отношениях: слиянию, неуверенности, ревности.

Если ребёнок уверен, что его потребности останутся без отклика, формируется *избегающий стиль привязанности*, ребёнок ведёт себя отстранённо. В будущем такие представления о близких отношениях могут мешать сближаться, что приводит или к отсутствию отношений, или к их поверхностности.

Выделяется ещё один стиль привязанности — *дезорганизованный, или дезорганизующий*, который ассоциируется с получением в отношениях с родителем психологической травмы. Дети могут вести себя противоречиво, очень чутки к поведению и эмоциональному состоянию взрослого. В будущем сложности в отношениях могут быть связаны с недоверием к людям и сложностями в ощущении собственных границ.

Если ребёнок чувствует себя в достаточной безопасности, чтобы продолжать исследовать мир, он будет готов к дальнейшему отделению и большей независимости от родителей.

Имена: Дж. Боулби, М. Эйнсворт