


**«ПСИХОЛОГИЯ ПО-РУССКИ»**



Юлия Пирумова

# НЕВИДИМЫЕ НИТИ

Как сепарироваться  
от родителей и стать счастливым  
во взрослом возрасте

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 159.92  
ББК 88.52  
ПЗЗ

**Пирумова, Юлия.**

ПЗЗ      Невидимые нити. Как сепарироваться от родителей и стать счастливым во взрослом возрасте / Юлия Пирумова. — Москва : Эксмо, 2024. — 480 с. — (Психология по-русски).

ISBN 978-5-04-194673-9

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

**УДК 159.92**  
**ББК 88.52**

© Юлия Пирумова, текст, 2022  
© Балуков А.А. @andyublik, иллюстрация на обложке, 2024  
© Осипов И.В., каллиграфия на обложке, 2024  
© Шиманов А.В., шрифт на обложке, 2024  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-194673-9

# СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Ходят по планете раненые 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 . . . . .	22
Неочевидные проблемы с сепарацией . . . . .	27
Определяем цели своей сепарации . . . . .	29
Сепарация: вертикальная и горизонтальная . . . . .	32
Слияние — отделение — возвращение . . . . .	35
При чем здесь гештальт? . . . . .	40
Отправляемся за своей свободой и автономностью . . . . .	43

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

### ЭТАПЫ СЕПАРАЦИИ И СЕПАРАЦИОННЫЕ СТАТУСЫ

Сепарационные статусы . . . . .	49
Этап первый. Младенчество . . . . .	60
С рождения до трех месяцев . . . . .	60
С трех месяцев до года . . . . .	62
С года до трех . . . . .	64
Что происходит, если не удалось благополучно пройти этап Младенчества . . . . .	67
Сепарационный статус: Нуждающийся Младенец . . . . .	69
Сепарационный статус: Избегающий Младенец . . . . .	73
Таблица сепарационного статуса Младенец . . . . .	76
Этап второй: Детство . . . . .	79
Что происходит, если не удалось благополучно пройти этап Детства . . . . .	85

Сепарационный статус: Созависимый Ребенок . . . . .	91
Сепарационный статус: Контрзависимый Ребенок . . . . .	105
Таблица сепарационного статуса Ребенок . . . . .	113
Этап третий. Пубертат . . . . .	115
Горизонтальная сепарация: начало . . . . .	121
Что происходит, если не удалось благополучно пройти этап Пубертата . . . . .	123
Сепарационный статус: Бунтующий Подросток . . . . .	127
Сепарационный статус: Приспосабливающийся Подросток . . . . .	130
Таблица сепарационного статуса Подросток . . . . .	132
Этап четвертый. Молодость . . . . .	134
Горизонтальная сепарация: активная стадия . . . . .	140
Что происходит, если не удалось благополучно пройти этап Молодости . . . . .	142
Сепарационный статус: Неуверенный Не-взрослый . . . . .	147
Сепарационный статус: Сверхуверенный Не-взрослый . . . . .	150
Таблица сепарационного статуса Не-взрослый . . . . .	153
Итоги второй части . . . . .	156

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

### ЧТО МШАЕТ СЕПАРАЦИИ: 4 ФАКТОРА

Нарушение привязанности . . . . .	164
Избегающая привязанность . . . . .	171
Тревожно-зависимая привязанность . . . . .	173
Дезорганизованная привязанность . . . . .	174
Проверьте себя . . . . .	176
Психологические травмы . . . . .	181
Травмы-события . . . . .	183
Травмы развития . . . . .	184
Как травма влияет на сепарацию? . . . . .	190
Проверьте себя . . . . .	192
Инфантильность родителей . . . . .	196

Дисфункциональная семейная система . . . . .	205
Парентификация . . . . .	210
Инцестуализация . . . . .	213
Итоги третьей части . . . . .	220

## **ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ**

### **«ДОРАЩИВАНИЕ» И ИСЦЕЛЕНИЕ СЕБЯ**

Невыросшие субличности и алгоритм их «доращивания» . . . . .	231
«Доращивание» и исцеление внутреннего Младенца . . . . .	238
1 П: Познакомиться . . . . .	238
2 П: Простить . . . . .	249
3 П: Поблагодарить . . . . .	251
4 П: Помочь . . . . .	252
«Доращивание» и исцеление Внутреннего Ребенка . . . . .	267
1 П: Познакомиться . . . . .	267
2 П: Простить . . . . .	280
3 П: Поблагодарить . . . . .	282
4 П: Помочь . . . . .	284
«Доращивание» и исцеление внутреннего Подростка . . . . .	296
1 П: Познакомиться . . . . .	296
2 П: Простить . . . . .	303
3 П: Поблагодарить . . . . .	305
4 П: Помочь . . . . .	308
«Доращивание» и исцеление Не-взрослого . . . . .	329
1 П: Познакомиться . . . . .	329
2 П: Простить . . . . .	331
3 П: Поблагодарить . . . . .	332
4 П: Помочь . . . . .	334
Итоги четвертой части . . . . .	341

## **ЧАСТЬ ПЯТАЯ**

### **НА ФИНИШНОЙ ПРЯМОЙ: ЗАВЕРШЕНИЕ СЕПАРАЦИИ**

Когда мы становимся взрослыми . . . . .	347
Как завершается сепарация . . . . .	350
Почему сепарация может вызывать сопротивление? . . . . .	357
Готовимся к отделению, создавая опоры . . . . .	362

Первый шаг в завершении сепарации . . . . .	362
Исследуем свой контакт с жизнью . . . . .	363
«За кем я прячусь?» . . . . .	366
Определяем старые триггеры и закрываем гешталты . . . . .	369
Как родители мешают вам жить? . . . . .	369
Благодарим родителей — если на самом деле испытываем благодарность . . . . .	370
Определяем актуальные задачи своей жизни на этом этапе . . . . .	373
Обретаем независимость . . . . .	375
Обретаем функциональную независимость . . . . .	376
Избавляемся от конфликтной зависимости . . . . .	385
Разбираемся с эмоциональной зависимостью . . . . .	400
Взрачиваем ценностную независимость . . . . .	420
По-новому смотрим на контакт с родителями . . . . .	429
Не отношения, а связь . . . . .	429
Благодаря и вопреки . . . . .	431
Ищем себя . . . . .	435
Соглашаемся с правом окружающих иметь свои реакции на нас . . . . .	437
Учимся компромиссам . . . . .	443
Здоровое отвержение . . . . .	445
Право на «не хочу» . . . . .	447
Учимся отказывать . . . . .	448
Определяем подходящую дистанцию . . . . .	449
Учимся увеличивать дистанцию . . . . .	450
Прерываем манипуляции . . . . .	453
Распознаем эмоциональный шантаж и учимся с ним обращаться . . . . .	457
Практикуем здоровый эгоизм . . . . .	459
Устанавливаем границы . . . . .	461
Прощаем родителей. Или не прощаем... . . . . .	466
Итоги пятой части . . . . .	471
Заключение. Уйти, чтобы вырасти. . . . .	474
Об авторе . . . . .	479

# ВВЕДЕНИЕ

## 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, к 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 был...»<sup>1</sup>*

Читая эти строчки, я, как и многие, почувствовала шемящую 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 сможет наконец вырасти и стать взрослым.

Для этого нам всем нужен кто-то рядом. Нам необходимы психические инвестиции в виде отраже-

---

<sup>1</sup> Катерина Хамидуллина. — *Прим. ред.*

ния<sup>1</sup>, заботы, присутствия<sup>2</sup> и прочего: иначе мы, как раненые дети, застреваем — каждый в своем возрасте, не имея возможности двинуться дальше и внутренне повзрослеть.

При этом мы можем быть вполне социально адаптированы и даже успешны, иметь семью и детей. Мы можем жить далеко-далеко от родителей и считать себя полностью обособленными, когда на самом деле это не так. И подобное происходит не потому, что мы выбираем оставаться инфантильными, как считают многие. А потому, что до определенного времени мы не можем внутренне отпустить родительскую руку — мы не хотим потерять надежду, что в таком большом и непростом мире хоть кто-то *точно* будет рядом с нами, оставаясь 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.

---

<sup>1</sup> Отражение или отзеркаливание — это такая форма взаимодействия, в которой взрослый замечает ощущения, состояния, чувства и желания ребенка, а потом говорит об этом ему. Так дети учатся понимать какие они, что с ними происходит, какие у них потребности и желания, а также давать оценки своему поведению. — *Прим. ред.*

<sup>2</sup> Присутствие — состояние, в котором личность, вместо того, чтобы стоять в стороне от ситуации, как наблюдатель, комментатор, критик или судья, принимает участие и испытывает вовлеченность. — *Прим. ред.*

Например, родители называют их эгоистами или предателями за любое поведение, которое не согласуется с их волей. Или не могут принять, 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 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 — выступают против их системы, надолго застревая в позиции бунтаря. Но ни та, ни другая поведенческая стратегия не освобождает их от переживаний. Они винят себя за то, что они «неблагодарные», «плохие», «странные» или «ненормальные». Они снова и снова пытаются решить проблемы в себе или договориться с родителями, но чаще всего это ни к чему не приводит. Сепарация так и не происходит.

Опыт написания книг говорит мне об одном: люди ждут от них конкретных решений. И при этом быстрых. И было бы очень заманчиво привести вас сразу же к финишной прямой. Туда, 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 доведут до конца свою родительскую работу.

Тем не менее я рискну 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, заручитесь внутренней поддержкой, дорастите себя до того состояния, в котором сделать решающий рывок к сепарации 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 доступными и понятными объяснениями, почему большинству из нас трудно внутренне повзрослеть. Мы действительно не виноваты в том, что нам не удалось прекратить психологически нуждаться в родителях. Надеюсь, после прочтения этой книги вы начнете наблюдать за своими сложностями без стыда и осуждения себя.

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

**О**днажды мы появились на 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 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 травмирующие события. В общем, мы бы последовательно и гладко прошли все необходимые этапы и превратились в здорового и нормального взрослого.

Но давайте вернемся к реальности.

В нашем мире 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.