

Вероника Хлебова

Сепарация

как перестать зависеть
от других людей



ИЗДАТЕЛЬСТВО
АСТ
МОСКВА

УДК 159.923.2
ББК 88.5
Х55

Хлебова, Вероника

X55 Сепарация: как перестать зависеть от других людей / Вероника Хлебова. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 256 с. — (Эксклюзив: non-fiction).

ISBN 978-5-17-162183-4

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. По-взрослому, мы будем чувствовать себя достаточно устойчиво.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-162183-4

© 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 соцсетях. 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 оказыва-

ют 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. Многие 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 эти-

ми 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 проделать 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 решали: 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 улетают. 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 несовершенночным... 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

НЕВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК
ВСЕГДА НАХОДИТСЯ
В ОЖИДАНИИ И ТРАТИТ
НА ЭТО МОРЕ РЕСУРСОВ.

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 могут 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 «взрослы-

ми». 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. Опираясь 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 — нехватке 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, неспособ-

на 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.

НАМ ПРИДЕТСЯ ВЫРАСТИ
И ПОВЗРОСЛЕТЬ,
ЧТОБЫ НЕ БОЯТЬСЯ ЖИЗНИ
И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ
ДОСТАТОЧНО УСТОЙЧИВО.