

12+

АННА СОКОЛОВА

Признаки зависимости от родителей



Анна Соколова

Признаки зависимости от родителей

<https://litres.ru/74151032>

ISBN 9785007009287

Аннотация

Каждый из нас в своей жизни проходит процесс отделения от родителей, когда мы постепенно становимся самостоятельными и независимыми людьми.

Если на каких-то этапах этот процесс идёт не совсем правильно — взрослый человек рискует навсегда остаться в оковах родительской опеки.

Причинами такой зависимости могут быть:

Важные решения вы принимаете только с предварительного согласования, с родителями.

Вам сложно обозначать личные границы.

Вы не умеете отстаивать свою позицию в спорах.

Содержание

Признаки зависимости от родителей	5
Понимание процесса сепарации	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Признаки зависимости от родителей

Анна Соколова

© Анна Соколова, 2026

ISBN 978-5-0070-0928-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Признаки зависимости от родителей

Каждый из нас в своей жизни проходит процесс отделения от родителей, когда мы постепенно становимся самостоятельными и независимыми людьми.

В психологии этот процесс называют одним словом — сепарация, о нём мы поговорим более детально в другой раз.

Так вот, если на каких-то этапах этот процесс идёт не совсем правильно — взрослый человек рискует навсегда остаться в оковах родительской опеки.

Причинами такой зависимости могут быть:

Вы испытываете тревогу, когда не созваниваетесь с родителями несколько раз в течение дня.

Важные решения вы принимаете только с предварительного согласования, с родителями.

Вы проецируете материнскую фигуру на других людей, которых в итоге считаете наставниками.

Вам сложно обозначать личные границы.

Вы не умеете отстаивать свою позицию в спорах.

Вы сильно тревожитесь и опекаете своих детей.

Поговорим о том, как сепарироваться от родителей окончательно?

Процесс взросления человека естественным образом включает в себя постепенное отделение от родителей. Ребенок учится ходить, затем отправляется в детский сад, потом в школу, у него появляются собственные друзья и интересы, и, наконец, наступает момент, когда он покидает родительский дом, чтобы начать самостоятельную жизнь. Это нормативный, здоровый путь развития личности. Однако далеко не всегда этот процесс завершается успешно. Многие взрослые люди, физически отделившись от родителей, продолжают оставаться эмоционально и психологически зависимыми от них.

Эта зависимость может принимать разные формы, но суть ее одна: взрослый человек не способен принимать самостоятельные решения, строить собственную жизнь и отвечать за свои поступки без постоянной оглядки на мнение и одобре-

ние родителей. Такое состояние мешает полноценной реализации личности, построению здоровых отношений, карьерному росту и обретению подлинного счастья. Незавершенная сепарация становится источником постоянных внутренних конфликтов, чувства вины, тревоги и неудовлетворенности жизнью.

Основной тезис этой книги прост и важен: зависимость от родителей — это не норма, а проблема, которую можно и нужно решать. Осознание признаков этой зависимости является первым, самым важным шагом на пути к освобождению. Цель книги — помочь читателям выявить у себя эти признаки, понять их глубинные причины и, самое главное, предоставить эффективные практические инструменты для достижения психологической самостоятельности и построения здоровых, взрослых отношений с родителями.



Понимание процесса сепарации

Сепарация — что это такое?

В психологии термин сепарация обозначает процесс психологического и эмоционального отделения ребенка от родителей, в результате которого он становится автономной, самостоятельной личностью. Это не просто физическое отделение, связанное с переездом в другой город или началом самостоятельного заработка. Это гораздо более глубокий внутренний процесс, включающий в себя формирование собственной системы ценностей, убеждений и целей, отличных от родительских, и способность принимать решения, опираясь на них.

Этот процесс проходит через несколько этапов. На первом этапе, в раннем детстве, происходит физическое отделение: ребенок учится ползать, ходить, исследовать мир самостоятельно. Подростковый возраст — это этап активного отделения на эмоциональном и идеологическом уровне, когда ребенок начинает критиковать родителей, противопоставлять себя им, искать свою идентичность. В юности и ранней взрослости наступает этап функционального отделения: молодой человек начинает сам зарабатывать, обеспечивать свои потребности, строить карьеру. И наконец, завершаю-

ший этап — это формирование полной эмоциональной независимости, когда человек способен любить родителей, уважать их, но при этом его эмоциональное благополучие и самооценка перестают зависеть от их мнения.

Нормативная сепарация — это процесс, который происходит естественно и завершается к 20—25 годам. В результате человек обретает способность строить свою жизнь самостоятельно, не испытывая постоянной потребности в родительском одобрении, и одновременно сохраняет с ними теплые, уважительные отношения на новом, взрослом уровне.

Если же этот процесс по каким-то причинам не завершается, возникают серьезные последствия. Взрослый человек остается эмоционально слитым с родителями. Его решения, выбор партнера, карьера, даже образ мыслей часто продиктованы не его собственными желаниями, а стремлением соответствовать родительским ожиданиям или, наоборот, бунтом против них. Это приводит к внутренней пустоте, неудовлетворенности, проблемам в личных отношениях и хронической тревоге.

Причины зависимости от родителей

Корни зависимости от родителей всегда лежат в детстве и связаны с особенностями семейного воспитания. Одной из

главных причин является чрезмерная опека и гиперконтроль со стороны родителей. Родители, которые стремятся оградить ребенка от любых трудностей, принимают за него все решения, не дают ему права на ошибку, буквально программируют его на несамостоятельность. Вырастая, такой человек просто не знает, как принимать решения, потому что у него никогда не было такой практики. Он боится ошибок, потому что его с детства приучили, что ошибаться — плохо и стыдно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.