

18+ АЛЕКСАНДР ГИРШОН

ДОСТАТОЧНО ХОРОШАЯ СЕПАРАЦИЯ

*Книга для тех,
кто учится отпускать*



Александр Гиршон
Достаточно хорошая
сепарация. Книга для
тех, кто учится отпускать

<https://litres.ru/74156327>

ISBN 9785007028943

Аннотация

Сепарация и расставание — не одно и то же. Пока их путают, внутренняя работа топчется на месте. Эта книга разбирает, как мы уходим из отношений, как в нас живут родительские паттерны, и где заканчивается чужое и начинается своё. Двенадцать глав — от нейробиологии привязанности до телесных практик и архетипа Феникса — ведут к тому, что автор называет «достаточно хорошей сепарацией».

Содержание

Александр Гиршон	6
Достаточно хорошая сепарация	6
Введение. Как появилась эта книга	7
Часть I	14
Глава 1	14
Два слова, которые кажутся синонимами	15
Четыре стороны сепарации	16
Почему они путаются	18
Когда сепарация не завершена	23
Карта одной женщины	25
Что это меняет для читателя	29
Глава 2	31
Три ранних перехода	32
Три способа уходить	34
Три паттерна в разных плоскостях	36
Оговорка про память рождения	38
Лена и ее танец	40
Про пятидневку и культурный слой	42
Диагностика — не цель	44
Глава 3	46
Оптика изоляции	47
Три эмоциональных комплекса сепарации	48
Почему с этим так трудно	49

**Достаточно
хорошая сепарация
Книга для тех, кто
учится отпускать**

Александр Гиршон

© Александр Гиршон, 2026

ISBN 978-5-0070-2894-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Александр Гиршон

Достаточно хорошая сепарация

Книга для тех, кто учится отпускать

Введение. Как появилась эта книга

Эта книга родилась случайно.

Я недавно закончил свою большую книгу о соматике, «Живое тело», и собирал материал для следующей — о свободе и близости как двух особых, значимых темах для современного человека. В какой-то момент я ощутил, что к книге о свободе и близости я ещё не готов. Что она ещё не созрела, хотя текста накопилось уже на три четверти. И тут пришла другая идея: перевести в текст курс «Танец сепарации», который я провёл в 2025 году.

У этого курса была большая исследовательская база, ясная структура, он был востребован и продолжался — методологически и тематически — мой курс по работе с гореванием, по которому я уже написал книгу «Путешествие в страну горя». С темой сепарации я работал меньше, чем с темой расставания и потери, но в последние годы она стала регулярно проявляться на самых разных группах по работе с отношениями. Работа с сепарацией одновременно похожа на работу с гореванием и отличается от неё. И мне показалось важным сделать книгу, которая предложила бы — концептуальную модель, и карту работы, и конкретные упражнения, и особый вкус терапевтических историй, который складывается за годы практики.

О чём эта книга

В двух словах — о том, что сепарация и расставание не одно и то же.

Сепарация — это психологический процесс отделения от родительских фигур и формирования автономной личности, и идёт он всю жизнь. Расставание — завершение отношений между равными. Эти два процесса часто переплетены, и именно поэтому взрослые расставания так часто переживаются с интенсивностью, которая удивляет самого расстающегося. Они активируют гораздо более ранние, гораздо более глубокие слои.

Этой книге важно их различить. Не потому, что одно важнее другого, а потому что они требуют разной работы. Расставание нуждается в горевании, в поддержке, во времени. Сепарация — в понимании паттернов, в работе с ранними фигурами, в перестройке внутреннего ландшафта. Если их не разделять, обычно получается одно из двух: либо вся энергия уходит в горевание по конкретному человеку, а сепарация остаётся на месте; либо человек бросается «разобраться с родителями», игнорируя живое горе, и сепарация идёт вхолостую, потому что отбирает силы у нынешней потери.

Я попытался написать книгу, которая помогает увидеть эти процессы по отдельности — и работать с каждым в его собственном темпе.

Как устроена книга

Двенадцать глав, разбитых на четыре части.

«Часть I. Что такое сепарация». Различение сепарации и расставания, четыре составляющих процесса, три базовых паттерна — рождение, полтора года, подростковый возраст, — и важная глава о способности удерживать противоречивые чувства одновременно как маркере зрелости. Это карта территории, без которой дальше двигаться трудно.

«Часть II. Другая сторона». Здесь зеркало поворачивается. Девять родительских состояний, в которых мы сами оказываемся, — то узнаваемое, чего обычно не хотят видеть. Парадокс зависимости — современное исследование, которое показывает, что принятие зависимости делает независимее, а не наоборот. И — глава о том, что значит стать достаточно хорошим родителем самому себе. Не идеальным. Достаточно хорошим.

«Часть III. Работа с образами». Книга поворачивает к практике. Образ как мост между симптомом и исцелением. Архетипические образы сепарации — Потерянный ребёнок, Изгнание из Рая, Беглец, Воин границ, Падший ангел — и их сила и опасность одновременно. Карта значимых связей как способ увидеть свою жизнь не списком людей, а пространством.

«Часть IV. Зрелое отпускание». Феникс и работа со смертью прежнего «я». Что такое достаточно хорошая сепарация — пять линий восстановления, опирающихся на со-

временные исследования. И последняя глава — о ритуалах завершения и о вопросе, который и есть главный вопрос всей сепарационной работы: кто я без этого «мы».

Главы могут читаться по порядку или выборочно. Я бы рекомендовал — если есть выбор — всё-таки по порядку, потому что концептуально книга разворачивается слой за слоем, и каждая следующая глава опирается на предыдущие. Но если какая-то глава сейчас откликается особенно сильно — её можно читать первой, вернувшись к остальным позже.

Для кого эта книга

Для взрослого человека, который сам сейчас в каком-либо процессе сепарации или расставания, или проходил его и хочет понять, что это было. Профессиональная подготовка не нужна — все термины вводятся по мере необходимости и всегда с телесным или образным эквивалентом. При этом и психолог, телесный практик, танцевально-двигательный терапевт могут найти здесь рабочий концептуальный язык и набор практических подходов — потому что курс, ставший основой книги, изначально создавался как методически проработанный.

Эта книга не подойдёт для острого кризиса. Если вы сейчас в состоянии, в котором не справляетесь с базовыми задачами, если у вас есть мысли о причинении вреда себе, если потеря произошла буквально на днях и боль не позволяет

читать — отложите её. Сейчас вам нужен живой человек рядом, не книга. Когда первое острое состояние пройдёт и появится способность читать — она вас подождёт.

И ещё одно. Я не обещаю простых решений. Не обещаю, что после прочтения всё устроится. Не обещаю, что станет легко быстро. Сепарация — медленный процесс, идущий годами, иногда десятилетиями. Книга — спутник на этом пути, не его замена.

Как делалась эта книга

Скажу несколько слов о технологии создания текста.

В основе книги — проведённый мной онлайн-курс «Танец сепарации». У меня были обзоры научных исследований, которые я делал при подготовке курса, транскрипты занятий, презентации, описания упражнений, заметки из моего блога, относящиеся к теме. Всё это — большой массив сырого материала, который сам по себе книгой не является.

Дальше я работал в соавторстве с языковой моделью — Claude. Это инструмент, с которым я уже создавал книги по похожей технологии. Сырой материал загружается, проговариваются концептуальная архитектура, голос автора, требования к каждой главе. Дальше идёт многократный обмен — черновик главы, моя реакция, переписывание, снова реакция, снова переписывание. Готовый текст я каждый раз проверяю на двух уровнях. На уровне фактов и точности — насколько корректно переданы исследования, насколько

верны клинические описания, насколько узнаваемы случаи из практики (виньетки в книге всегда композитные, с изменёнными деталями, и это важная часть проверки). И на уровне голоса — потому что мысли — это не самое главное, что у нас есть. Главное — интонация. Авторский голос, особый ритм фразы, способ обращаться к читателю. Это то, что я в книге ценю больше всего, и это то, что я в этой работе сохранял с особой бережностью.

Я говорю об этом прямо, потому что считаю — читатель имеет право знать, как сделана книга, которую он держит в руках. Современная техническая возможность работы с языковыми моделями для меня — продолжение естественного процесса соавторства, которое всегда было частью большой письменной работы (с редакторами, с коллегами, с самим языком). Но соавторство не отменяет ответственности. За всё, что в этой книге написано, отвечаю я.

С чем я отправляю эту книгу в мир

С двумя надеждами.

Первая — что эта книга поможет вам увидеть, что именно сейчас с вами происходит. Не дать готовых ответов, а помочь различить вопросы. Какая работа сейчас перед вами — расставание или сепарация? Какой паттерн в вашей жизни активен? Какой внутренний образ живой для вас? Где вы можете опереться на себя, а где нужна помощь?

Вторая — что в каком-то месте чтения вы узнаете себя. Не в смысле «о, это про меня» как диагноз, а в более глубоком смысле — «я не один с этим, об этом можно говорить, это переживалось другими». Из этого узнавания часто начинается то, что не начинается ни от каких советов: внутренняя работа, в которой человек постепенно становится более собой.

Я надеюсь, что эта книга вам пригодится.

Часть I

Что такое сепарация

Глава 1

Сепарация и расставание: два разных танца

Первое занятие курса. Семьдесят человек из разных городов — Москва, Петербург, Хельсинки, Батуми, Тель-Авив, Барселона, Лиссабон — собираются в одной виртуальной комнате. Я прошу их написать в чат свои ассоциации со словом «сепарация». Чат начинает заполняться быстро, и довольно скоро рядом в нём оказываются слова, иногда противоположные по смыслу:

Свобода. Предательство. Облегчение. Смерть. Тишина. Освобождение. Одиночество. Выдох. Боль. Рождение.

Я смотрю на это разнообразие и думаю: похоже, они правы. Все они. И те, для кого сепарация — это освобождение, и те, для кого она — предательство, пишут именно о своём опыте. Они не противоречат друг другу — просто каждое слово описывает один из возможных входов в один и тот же процесс.

Эта глава — о том, почему внутри одного слова живут такие разные переживания, и о том, что важно различить, прежде чем заниматься собственной сепарацией всерьёз: сепарация и расставание — не одно и то же. Их часто путают. Но пока они путаются, внутренняя работа может не идти — или идти куда-то не туда.

Два слова, которые кажутся синонимами

Когда человек говорит: «Я не могу сепарироваться от него/нее», он почти всегда имеет в виду: «Я не могу его/ее отпустить». Но если прислушаться, становится видно, что иногда речь идёт не только о нынешнем партнёре, а о чём-то ещё. О том, как когда-то не удалось отделиться от мамы. О том, как подросток внутри до сих пор ждёт разрешения уйти. О том, как что-то внутри помнит: отделяться опасно.

Именно поэтому различие этих двух слов — не терминологическое занудство, а практический вопрос. От того, что мы на самом деле делаем — сепарируемся или расстаёмся, — зависит, какая нам нужна поддержка, какие практики подходят, куда уходит энергия.

Сепарация — это психологический процесс отделения от родительских фигур и формирования автономной личности. Он начинается в младенчестве и длится всю жизнь. У него нет одного момента завершения — есть только разные степени завершённости в разных областях.

Расставание — это завершение отношений между равными. Между партнёрами, друзьями, коллегами. Это событие или период, у него есть начало и, чаще всего, конец.

Сепарация происходит внутри отношений, а её результат — то, что я могу быть в отношениях и оставаться собой. Расставание происходит с отношениями, и его результат — то, что отношений больше нет в прежней форме.

Можно сказать и так: сепарация — это про «стать собой», а расставание — про «отпустить другого». Оба процесса могут быть болезненными. Оба требуют мужества. Они пересекаются, но не взаимозаменяемы, и путать их — значит пытаться решить одну задачу инструментами, предназначенными для другой.

Четыре стороны сепарации

Джеймс Хофман в 1984 году описал сепарацию как процесс с четырьмя измерениями. Это не единственная модель, но мне она кажется удобной — именно потому, что она не редуцирует сепарацию к одному условию. Можно быть сепарированным в чём-то одном и при этом не отделиться в другом. Часто так и бывает.

Первое измерение — *функциональная независимость*. Это способность самому обеспечивать свою жизнь: деньги, бытовые дела, решения о том, что есть на завтрак и где жить. Кажется простым и почти техническим, но здесь мно-

гие процессы застревают. Если я финансово завишу от партнёра или от родителей, мои возможности сепарации ограничены — не потому, что я слаб, а потому, что у сепарации есть определённая последовательность. Без функциональной базы сложно двигаться дальше.

Второе — *эмоциональная автономия*. Это способность быть со своими чувствами, когда у другого человека — его чувства. Когда у мамы плохое настроение, мне не обязательно должно быть плохо. Когда партнёру больно, я могу сочувствовать, не растворяясь в его боли. Это одна из самых тонких сторон отделения. В ранней жизни мы были настроены на эмоциональное резонирование с близкими — для ребёнка это вопрос выживания. Эмоциональная сепарация — это не отключение резонанса, а появление различия: вот твоё, вот моё, и это разное.

Третье — *ценностная самостоятельность*. Я знаю, что для меня важно. Не потому, что так считали родители, или так принято в моём окружении, или так говорят в книгах, — а потому, что я это проверил на себе. В каком-то смысле это равнозначно вопросу «кто я?» через то «что для меня важно?». И отвечать на него приходится не один раз.

Четвёртое — *конфликтная независимость*. Название может немного сбить с толку. Оно не про отсутствие конфликтов — конфликты в близких отношениях неизбежны. Оно про способность не разрушаться в конфликте и не разрушать связь. Я могу не соглашаться с мамой и при этом любить её.

Я могу сказать партнёру «нет» и знать, что это не конец отношений.

Четыре измерения — не ступени, которые нужно пройти по порядку. Это скорее четыре плоскости, по которым сепарация может идти с разной скоростью. Бывает, что человек финансово независим от родителей лет двадцать, а эмоционально всё ещё ждёт их одобрения для любого значимого решения. Или наоборот — эмоционально свободен, но функционально зависим. Второй вариант, впрочем, встречается реже: функциональная зависимость обычно тянет за собой и остальные.

Почему они путаются

Если сепарация — это про родительские фигуры, а расставание — про партнёров, почему эти процессы так тесно переплетены? Почему, когда заканчиваются отношения со взрослым партнёром, внутри часто активизируется переживание брошенного ребёнка?

Здесь нам не обойтись без того, чтобы сказать пару слов о теории привязанности. Это сейчас одна из самых популярных психологических концепций — настолько, что слова «тревожный тип», «избегающий», «надёжная привязанность» вошли в обыденный язык, и в Инстаграме (запрещен в РФ) людей оценивают по этим четырём ярлыкам. Эта популярность создаёт две опасные тенденции. С одной сторо-

ны — упрощение и наклеивание этикеток. С другой — обоснованная усталость от того, как теория используется, и желание её отбросить. Я бы хотел не делать ни того, ни другого, и сказать о привязанности так, как она существует в исследованиях, — со всей обоснованностью и со всей аккуратностью.

Базовое наблюдение здесь достаточно старое и довольно понятное. Джон Боулби в середине прошлого века, а затем Мэри Эйнсворт в шестидесятых годах показали, что у младенцев существует встроенная система связи со взрослым, и качество этой связи в первые годы жизни влияет на то, как человек потом строит близкие отношения. Это многократно воспроизведённое наблюдение, подкреплённое за пятьдесят с лишним лет десятками тысяч исследований. Базовая идея остается устойчивой: у нас есть система привязанности, она формируется рано, и она проявляется во взрослых отношениях.

Дальше, однако, начинается территория, где надо быть аккуратнее. Распределение типов привязанности у взрослых выглядит примерно так: чуть больше половины — около 55—65% — относятся к надёжному типу, 20—25% — к избегающему, 10—15% — к тревожному, 5—10% — к так называемому дезорганизованному. Это средние цифры по разным исследованиям, и в группах риска (с опытом серьёзной травмы) они смещаются сильно. Уже здесь видно: типы — это не четыре аккуратные коробки, а скорее центры тяжести

в континууме, и большинство людей где-то между.

Передача паттернов от родителя к ребёнку существует, но она не такая жёсткая, как иногда подаётся. Самый крупный мета-анализ — Верхаге с коллегами, 2016 год, почти четыре с половиной тысячи пар родитель-ребёнок — показал общий размер эффекта $r=0.31$. Для социальных наук это заметная связь, но это не предопределённость. Любопытно, что в более ранних оценках, в девяностые, эффект был сильнее — около 0.50, — и за двадцать лет он уменьшился. Что это значит, до конца не ясно: возможно, методы стали точнее, возможно, что-то изменилось в самой социальной ткани. В любом случае, это означает, что привязанность ребёнка не предсказывается привязанностью родителя автоматически.

Ещё несколько ограничений, о которых стоит помнить. Концепция привязанности возникла в западной, преимущественно англоязычной психологии — на материале нуклеарных семей среднего класса. Когда её начали применять в других культурах, обнаружилось, что нормы того, что считать «надёжным» поведением, заметно различаются. В коллективистских культурах высокая взаимозависимость взрослых детей с родителями — это не признак незавершённой сепарации, а культурно нормативная и здоровая форма связи. Финансовая поддержка родителей в зрелом возрасте может быть маркером не несепарированности, а зрелой ответственности. Если применять «западные» критерии буквально, можно поставить «диагноз» половине человечества.

Дальше — измерение. Есть два главных способа определить тип привязанности. Один — Adult Attachment Interview, длинное полуструктурированное интервью, которое анализирует не столько что человек говорит о детстве, сколько как он это говорит — насколько связно, насколько может удерживать сложные чувства одновременно. Это инструмент, который требует серьёзного обучения и долго применяется. Другой — короткие самоопросники, которыми наводнён интернет. Между ними — пропасть. Самоопросники меряют что-то полезное, но не то же самое, что ААI. Когда вы пройдёте онлайн-тест и получите «у вас тревожно-избегающий тип», это говорит о вашей привязанности примерно столько же, сколько ответы про любимый цвет — о вашем характере. Что-то — но немного.

И последнее, для меня важное. Тип привязанности — не диагноз, не приговор и не личная характеристика, которая будет с вами навсегда. Это динамическое состояние *в отношениях*, которое может меняться в течение жизни — и в худшую, и в лучшую сторону. Существует целое направление исследований так называемой earned security — приобретённой надёжной привязанности. Это люди, у которых в детстве привязанность была ненадёжной, а во взрослом возрасте они через терапию, через значимые отношения, через осознанную работу пришли к надёжной. Их 8—20% среди тех, кого исследовали. Это не редкость. Это означает, что привязанность пластична. Не легко, не быстро, не само собой — но

изменение возможно.

Зачем я говорю об этом так подробно? Потому что в популярном изложении теория привязанности часто превращается в успокаивающую классификацию: «у меня тревожный тип, поэтому я так себя веду, и ничего не поделаешь». Это удобно. Это даёт объяснение, и с этим объяснением можно сидеть годами. Но всё это неточно — и, что важнее, это не помогает. Сепарация не происходит благодаря знанию своего «типа привязанности». Она рождается в живой работе — телесной, эмоциональной, реляционной.

Поэтому в этой книге теория привязанности будет присутствовать в качестве концептуальной рамки, но не в качестве инструмента самодиагностики. Будет важно знать, что у нас есть система ранней связи, что она проявляется во взрослых отношениях, что её паттерны можно менять. Но не будет важно определять, какой именно у вас тип. Если вам это интересно — это можно сделать с обученным специалистом, и тогда это что-то даст. В одиночку и по чек-листам — почти ничего.

И всё же возвращаюсь к исходному вопросу: почему сепарация и расставание так переплетены. Потому что взрослые близкие отношения активируют ранние паттерны связи. Это достаточно хорошо задокументировано и не зависит от того, к какому именно типу мы относим человека. Когда заканчиваются значимые отношения, разрывается не только то, что было между двумя нынешними людьми, — активи-

руется и то, что лежит глубже, в том слое, где жили самые первые опыты разделения.

Именно поэтому люди так часто удивляются своей интенсивности при расставании. «Это ведь были обычные отношения, я знала, что они не очень — почему же теперь я не могу встать с кровати?» А потому что встал кто-то другой. Тот, кто давно лежал там внутри и ждал, когда наступит момент быть замеченным.

Это не патология и не слабость. Так мы устроены в отношениях.

Когда сепарация не завершена

У сепарации нет идеальной завершённости — у живого человека всегда остаются зоны, где процесс продолжается. Но есть разница между сепарацией, которая идёт, и сепарацией, которая застряла. Застревание проявляется в определённых паттернах — и, что важно, проявляется оно не в отношениях с родителями (там всё может выглядеть внешне благополучно), а в отношениях с партнёрами.

Человек с незавершённой сепарацией часто ищет в партнёре фигуру родителя. Неосознанно, но он ищет человека, рядом с которым будет чувствовать себя дома. Но «дом» оказывается именно тем местом, откуда нужно было уйти. Так воспроизводятся истории: похожие партнёры, похожие конфликты, похожие финалы.

Страх одиночества у него/нее может оказаться непропорциональным большим, не соответствовать взрослым возможностям выстраивать свою жизнь. Это не экзистенциальный страх, с которым сталкивается каждый думающий и чувствующий человек, а детский ужас брошенности, который встаёт в полный рост при любой угрозе разрушения связи. Из этого ужаса трудно принимать решения, поэтому зависимость от партнёра становится самоподдерживающейся: я не могу уйти, потому что боюсь быть один, и я не могу быть один, потому что не отделился.

Расставания у человека с этой незавершенностью могут быть драматичны и долги. Не потому, что ему больнее, чем другим, — а потому, что внутри каждого расставания прячутся ещё несколько. И пока они не разделены, они все переживаются одновременно.

И ещё одно — ответственность. При незавершённой сепарации ответственность за собственное состояние часто переадресуется партнёру. «Это он меня сделал такой». «Если бы она меня по-другому любила, я бы не страдал так». В этих фразах может быть правда, но в них редко есть полная правда. Ответственность за себя, за свое состояние, за свое движение — это одна из тех вещей, к которым и приводит сепарация.

При более завершённой сепарации картина другая. Не идиллическая — человек тоже страдает, тоже растерян, тоже не знает, как жить дальше. Но у него есть доступ к собствен-

ным потребностям. Он знает, что для него важно, и может это отстаивать. Он может завершить отношения без разрушительной драмы — не потому, что ему всё равно, а потому, что он умеет горевать, не разрушаясь. Он принимает ответственность за свой выбор: «Я выбрал эти отношения, я выбираю их заканчивать, и это моё». И что, может быть, главное — он сохраняет самоуважение после разрыва. Разрыв не делает его ничтожным.

Это не портрет идеального человека. Это описание того, как работает более завершённая сепарация — в любой отдельно взятой области и в любой отдельно взятый момент.

Карта одной женщины

Я расскажу одну историю — собранную из нескольких похожих случаев, узнаваемую для тех, кто работает с этой темой. Назову женщину Верой; имя, биографические детали и родственные конфигурации изменены так, чтобы за этой Верой не стоял ни один конкретный человек. Это собираемый образ, в котором соединены черты разных женщин, проходивших через похожий путь.

Вера пришла на курс с очень определённым запросом. Около полутора лет назад она ушла от мужа, с которым прожила много лет. Уход был её решением, выстраданным и медленным; объективно — правильным. Вера это понимает. Все вокруг тоже понимают. И всё же, по её словам, она не

может его отпустить. Каждый разговор с подругами рано или поздно выходит на него. Время от времени она проверяет его страницу в соцсетях, потом ругает себя за это. Несколько раз пыталась начать новые отношения — каждый раз быстро понимала, что не может. Что-то застряло, и она не понимает, что именно.

«Мне кажется, я какая-то сломанная, — пишет она в чате на третьем занятии. — Прошло больше года. Я пробовала всё: терапию, медитацию, два курса по расставанию. Я вроде понимаю, что происходит. Но не могу сдвинуться».

На этом занятии мы делаем упражнение с картой отношений. Я прошу выписать всех значимых людей в нынешней жизни, нарисовать что-то вроде графа — где каждый из них на каком расстоянии, какие связи между ними. И отметить те отношения, в которых сейчас идёт сепарация.

Вера рисует карту. Через несколько минут пишет в чат: что-то странное обнаружила, нужно показать. Включает камеру, разворачивает листок к экрану.

В центре листа — она. Ближе вокруг — несколько фигур: мать, отец, бывший муж, ещё несколько близких. Её бывший муж стоит почти на том же расстоянии, что и мать с отцом. Все трое — в одной плоскости, образуют что-то вроде маленького треугольника прямо рядом с ней. Остальные люди — гораздо дальше, на периферии.

«Я не понимала, что нарисую так, — говорит Вера. — Я думала, бывший будет где-то с краю. А он там же, где они».

Я предлагаю следующий шаг — побыть с этим образом в движении. Не танцевать про что-то конкретное, не отыгрывать сцены. Просто почувствовать карту телесно, пройтись по ней внутренне. Где живут эти три фигуры в её теле? Что хочется делать с каждой?

Несколько минут она движется. Камера выключена, я не вижу её. Слышу музыку, которую сам поставил. Когда она снова появляется, лицо другое.

«Я начала с бывшего, — говорит она. — Думала, там основная работа. Но движение само пошло к маме. Туда, где мама. И там оно остановилось. Я пыталась продолжать, но тело как будто не пускает. Стою у этого места и не могу никуда».

Мы продолжаем. Постепенно проступает что-то, чего раньше не было видно. Мать Веры — сильная, неоднозначная фигура; отношения у них всю жизнь были близкие и тяжёлые. Уход из родительского города в её ранние двадцать был внешне обычным — учёба, потом работа далеко от дома. Внутренне — никогда не закончился. Все эти годы она звонит матери очень часто. Не потому, что хочет, а потому, что иначе мать обижается, и эту обиду Вера не выдерживает. Бывший муж был очень похож на мать — не внешне, а по способу присутствия рядом. То же ощущение, что нужно постоянно отчитываться. Тот же страх обидеть. Тот же безмолвный долг.

«Получается, — говорит Вера медленно, — что я не могу

уйти от него, потому что это было бы как уйти от матери. А от матери я не уходила никогда. Я не умею».

Я молчу. Это её фраза, и её нужно услышать самой.

«И полтора года я думала, что работаю с расставанием, — добавляет она. — А я работала не с тем».

Это не означает, что её страдание по бывшему мужу — выдумка. Совсем нет. Долгие годы жизни не выдумываются, и потеря этих лет — настоящая. Это означает другое: внутри расставания с мужем сидела неоконченная сепарация с матерью. Пока эта вторая работа не была даже названа, никакие усилия по «отпусканию мужа» не приводили к движению. Не потому, что усилия были недостаточными, а потому, что они были адресованы не туда.

После занятия Вера пишет короткое сообщение: «Мне страшно. Но впервые за это время я понимаю, чем мне на самом деле заниматься».

Я не знаю, чем закончится её история — потому что Веры в её цельном виде в группе не было. Были несколько женщин, чьи фрагменты сошлись в этот собирательный образ. Но первый шаг — увидеть, с чем именно ты имеешь дело — у каждой из них на занятии случился. И этот шаг трудно было бы сделать без различения двух процессов.

Эта история не уникальна. Я слышал её во множестве вариантов: сепарация с отцом, спрятанная в разводе; сепарация с умершей бабушкой, прорвавшаяся через увольнение; сепарация с родиной в эмиграции, ожившая при расставании.

нии с партнёром. Конкретные конфигурации разные, узор похож. Когда снаружи человек занят расставанием, изнутри идёт совсем другая работа.

Что это меняет для читателя

Если вы пришли к этой книге с болью нынешнего расставания, то, возможно, первое, что она может вам дать, — это разделение двух процессов, которые сейчас переживаются как один. Потеря конкретного человека — это расставание. Оно имеет свой путь, свои стадии горевания, свою длительность. И отдельно от него — или рядом с ним, в фоне — идёт работа сепарации. Она тянется из гораздо более ранних времён и имеет другой темп.

Эти два процесса разные. Они требуют разного внимания. Расставание нуждается в горевании, в поддержке, во времени. Сепарация нуждается в понимании паттернов, в работе с ранними фигурами, в перестройке внутреннего ландшафта.

Если их не разделять, обычно получается один из двух исходов. Либо вся энергия уходит в горевание по партнёру, а сепарация остаётся на месте — и тогда через год-два повторяется похожая история с другим человеком. Либо, наоборот, человек бросается «разобраться с родителями», игнорируя живое горе, — и сепарация идёт вхолостую, потому что нынешнее расставание не прожито и отбирает силы.

В этой книге мы будем говорить в основном о сепарации.

О ней меньше пишут прямо, её труднее заметить, она не даёт быстрых результатов. Но именно она — та почва, на которой потом уже и расставания начинают идти по-человечески, и отношения становятся живыми.

А начать работу с сепарацией можно, как ни странно, с очень простого шага. С того, чтобы перестать путать эти два слова.

И еще одно — можно попробовать прямо сейчас, читая эти строки, почувствовать свои физические границы. Где заканчивается ваше тело? Какое между вами и окружающим пространством расстояние? Что происходит, когда вы представляете важного для вас человека, — хочется приблизиться или отодвинуться? Насколько чётко вы чувствуете различие между собой и другим?

Это простое телесное исследование может показать многое. Но не сразу. Иногда только через несколько заходов становится ясно, о чём именно тело говорит. Поэтому книга не требует, чтобы вы сразу поняли. Она требует только, чтобы вы не торопились и продолжали.

Дальше — подробнее.

Глава 2

Три способа уходить

Когда рождалась моя первая дочь, мы были хорошо подготовлены. Мы готовились к домашним родам: курсы, книги, видео, разговоры с опытными акушерками, собственная работа с травмой рождения через дыхание и телесные практики. Я знал, что будет происходить, знал, какие стадии, что может пойти не так, был уверен в техниках дыхания и присутствия. И при этом в какой-то момент я поймал себя на переживании, которого не ожидал.

Это было не страх и не растерянность — с ними можно что-то делать. Это было что-то более древнее и более глубокое: телесная паника, не привязанная ни к чему конкретно. Тело просто знало, что сейчас происходит что-то необратимое, и эта необратимость включала какой-то очень старый гормональный аварийный сигнал. Я потом назвал это для себя *primal panic* — первичная паника. И любопытным образом запомнил её не как проблему, а как отметку: «вот, оказывается, в родах есть ещё и это».

Когда рождалась младшая дочь, я встретил эту панику уже как знакомую. «Привет, ты снова тут». И хотя она была почти такой же сильной, внутри появилось что-то новое — узнавание. Я знал, что это. Знал, что оно пройдёт. И это знание ничего не отменяло, но делало панику не единственным,

что есть.

С этого начинается вторая глава. С того, что у любого перехода — и особенно у очень раннего, телесного перехода — есть своя сигнатура, свой характер, свой способ случаться. И этот способ остаётся в нас и проявляется потом, во взрослой жизни, когда нам снова нужно откуда-то уйти.

Три ранних перехода

Классическая психология развития — начиная с Маргарет Малер в пятидесятые и шестидесятые годы — описывает сепарацию как процесс, который идёт не равномерно, а через несколько кризисных точек. Ребёнок не отделяется от родителя постепенно, как вода испаряется из стакана. Он делает несколько больших, качественных переходов — и каждый из них оставляет след.

Три таких перехода особенно важны, потому что именно в них закладываются базовые способы, которыми мы потом будем проживать любые значимые уходы.

Первый — рождение. Это не метафора, а буквальный первый опыт разделения. До этого мы существовали внутри другого человека; после — вовне. Это необратимо, это резко, это без возврата. Что бы потом ни происходило, к тому состоянию не вернуться. Сам факт этого перехода у каждого из нас есть в теле — хотя мы его и не помним сознательно.

Второй — период вокруг полутора лет, то, что Маргарет

Малер назвала фазой *garprochement*, воссоединения. Ребёнок к этому времени уже ходит, уже осознаёт себя как отдельного от матери, и это осознание приходит сразу с двумя противоположными переживаниями. Радость собственной способности двигаться. И — ужас от того, что я, оказывается, один. Малыш в этой фазе то убегает от матери, то стремительно возвращается к ней. Говорит своё первое осмысленное «нет». Учится быть собой через сопротивление другому. Это первая сепарация, которая идёт уже не в теле, а в отношениях.

Третий — подростковый возраст. Вторая индивидуация, как называл её Питер Блос. Это не повторение полутора лет, а новый виток. Подросток отделяется не от матери вообще — он отделяется от детской версии себя, связанной с родителями. И этот уход обычно сопровождается драмой: бунтом, гордыней, ощущением глобальности, «я больше никогда...», «я никогда не буду как они». Это сепарация, которая происходит уже в пространстве смысла — кто я, что для меня важно, куда я иду.

Для популярной книги я специально даю максимально простую карту. В реальности есть более сложная динамика и разные ситуации, но для минимально необходимой ориентации пока ограничимся этими тремя вариантами.

Эти три перехода различаются не только тем, когда они происходят, но и тем, в какой плоскости они идут. Рождение — сепарация физического тела. Полтора года — сепарация

в отношениях. Подростковый возраст — сепарация в пространстве идентичности и социального мира. Каждый следующий переход строится на предыдущем и требует от человека большего: большей сложности чувств, большей способности выдерживать противоречия, большей зрелости.

Если какой-то из этих переходов прошёл сложно — а они все редко проходят идеально — его след остаётся. И потом, во взрослой жизни, при любой значимой сепарации этот след активизируется. Мы начинаем уходить так, как когда-то ушли впервые.

Три способа уходить

Можно различать эти следы по их качеству и характеру движения.

Паттерн рождения — это резкий, необратимый, внезапный уход. Накопление. Ещё накопление. Ещё. И вдруг — всё, конец, больше не могу, выхожу. Никаких объяснений, никаких долгих разговоров, никаких этапов. Как будто что-то внутри говорит: или сейчас, или уже никогда. После такого ухода назад дороги нет — не потому, что кто-то сжёг мосты, а потому, что само движение было похоже на прорыв. Человек вынырнул на другую сторону, и возвращаться ему — значит проходить обратно через то, из чего только что вышел.

Во взрослой жизни это может выглядеть по-разному. Человек долго терпит отношения, в которых его не замечают,

— и однажды собирает вещи, не оставляя записки. Работает в компании пятнадцать лет, накапливает всё больше раздражения — и в среду утром пишет заявление и больше не приходит. Эмигрирует «на одну ночь»: вчера жил, сегодня уехал, все объяснения будут потом. Часто такие люди сами удивляются своей внезапности — снаружи она выглядит как импульсивность, а изнутри ощущается как единственный возможный выход.

Паттерн полутора лет — это уход через конфликт. Через «нет», через границу, через скандал. Здесь уже есть оппонент, есть противостояние, есть явное противопоставление «я — не ты». И работа идёт именно через это противопоставление: я утверждаю себя, отталкиваясь от другого. Скандальные разводы, демонстративные уходы с работы, длинные письма с претензиями на двадцать страниц, публичные выяснения отношений в соцсетях. Здесь важно, чтобы все знали, что я ухожу, и знали почему. Как маленький ребёнок, который учится говорить «нет» и с удовольствием повторяет это слово, потому что за ним впервые появляется ощущение «я».

Паттерн подростковый — уход через драму. Через смерть и возрождение. Через тотальность: «всё кончено», «я больше никогда», «всё это была ложь». Внутри такого ухода часто живёт гордыня, обида, ощущение правоты. Бывший партнёр обращается в демона; бывший работодатель — в символ системы, которая меня не поняла; бывшая родина — в место,

куда я никогда не вернусь. Здесь уход — не просто изменение жизненных обстоятельств, а радикальный поворот идентичности. «Я больше не тот, кем был, и всё, что было связано с той версией меня, теперь мертво».

Это не типы людей. Это не способы, жёстко привязанные к биографии. В каждом из нас живут все три способа (и даже больше) — потому что каждый из нас прошёл через все три перехода. Но у большинства есть любимый, наиболее привычный, наиболее готовый к использованию, «домашний». И узнавание своего любимого способа — это уже часть работы.

Я приведу здесь идею простого исследования:

Вспомните два-три своих последних значимых ухода. Из отношений, с работы, из компании друзей, из города. Что между ними общего в движении? Как именно вы это делали? Внезапно, в один момент? Через долгий скандал и отставание? Через ощущение драматичного конца всего?

И часто оказывается, что разные эпизоды внешне разной жизни сделаны одинаково. Один и тот же паттерн работает в разных декорациях.

Три паттерна в разных плоскостях

Я говорил, что каждый переход разворачивается в своей плоскости: рождение — в теле, полтора года — в отношениях, подростковый — в сфере смыслов. Это различие по-

могает понять, почему одни уходы переживаются телесно до физической боли, другие — как непрерывный внутренний диалог с оставленным партнёром, а третьи — как философский кризис, как вопрос «а кто я теперь».

Если активен паттерн рождения, уход проживается преимущественно телом. Вы можете не спать, не есть, телесная сторона знает, что произошло что-то необратимое, даже если психика ещё не до конца согласна. Симптомы, которые чаще описывают в терминах травмы и шока: диссоциация, онемение, волны паники, телесное ощущение, что из тебя что-то вытащили. Это не «эмоциональная реакция» в привычном смысле — это телесная перестройка.

Если активен паттерн полутора лет, уход проживается в отношениях. Бесконечные мысленные диалоги с тем, от кого ушёл. Прокручивание обид и ссор. Нужда обязательно доказать свою правоту, даже когда всё уже сказано и никого рядом нет. Зависимость от того, что скажут общие друзья, — не потому, что важны их голоса, а потому, что нужно, чтобы кто-то подтвердил: я был прав. Это уход, в котором другой человек ещё долго остаётся активной фигурой внутри, и работа идёт через его символическое присутствие.

Если активен подростковый паттерн, уход проживается в идентичности. Вопросы типа «кто я теперь, без них», «кем я был всё это время», «как я мог». Тотальные переоценки прошлого: оказывается, всё было не так, как казалось. Новая одежда, новый круг общения, иногда новое имя. Это уход, в

котором главная работа — собрать себя заново после обвала прежней конструкции.

Конечно, в реальной жизни эти плоскости смешиваются. Один и тот же уход может идти и в теле, и в отношениях, и в идентичности одновременно. Но обычно одна из плоскостей доминирует — и это может подсказать, какой из ранних паттернов включился.

Оговорка про память рождения

Здесь нужно сделать одну важную оговорку.

Представление о том, что опыт рождения остаётся в теле и влияет на последующую жизнь, имеет разный статус в разных традициях. В классической психологии развития — у М. Малер, у Д. Стерна, в современной психологии привязанности — есть хорошие данные про первые месяцы и годы жизни, но собственно родовой опыт обычно не рассматривается как обладающий специфической памятью. В трансперсональной психологии, прежде всего у Станислава Грофа, есть подробная теория перинатальных матриц, которая приписывает опыту рождения большое психологическое значение. Эта теория клинически богата, многим профессионалам она даёт рабочий язык, — но в академических кругах она, как минимум, спорна. Воспроизвести эффекты, которые описывает Гроф, в контролируемых условиях до сих пор не удалось, и исследователи относят её к гипотезам, а не к

установленным фактам.

В первые годы практики в дыхательных техниках я активно пользовался моделью перинатальных матриц. Поскольку я еще присутствовал при достаточно большом количестве домашних родов, то внутри есть опыт непосредственной встречи с разными динамиками этих этапов жизни. И сейчас иногда в процессах разных клиентов я как будто узнаю телесный «вкус» этого периода и тогда предлагаю его как метафору или объяснительную модель.

Моя позиция теперь прагматическая. Я не утверждаю, что человек буквально помнит свои роды и что из этой буквальной памяти вырастают взрослые паттерны ухода. Это не то, что я могу доказать, — и не уверен, что это вообще можно доказать в научном смысле. Но я вижу другое: у людей действительно есть узнаваемые типы ухода, и эти типы хорошо описываются через метафоры рождения, раннего детства и подросткового кризиса. Работают ли эти метафоры потому, что за ними стоит буквальная телесная память, или потому, что они резонируют с какими-то универсальными структурами психики, — я точно не знаю. Но они работают: узнавание этих паттернов действительно помогает людям видеть своё поведение и начинать его менять.

Так что эта глава предлагает не теорию происхождения, а язык описания. Три паттерна — это не объяснение «почему я такой». Это инструмент: увидеть «как именно я делаю это сейчас», и через это увидеть возможность делать по-другому.

му.

Лена и ее танец

Еще одна история, которую я хочу рассказать. Назову её героиню Леной.

Лена пришла на курс с непонятным для неё самой запросом. «Мне сложно уходить, но я не понимаю, что конкретно происходит». В отношениях с партнёром, с которым они расстались несколько месяцев назад, она уже прошла несколько стадий: горе, обиду, принятие. Всё вроде бы на месте. И всё же что-то не двигается. Она чувствует, что внутри всё ещё идёт какая-то борьба, но не может понять — с кем и о чём.

На занятии, где мы работали с тремя паттернами, я попросил участников двигаться, пробуя каждый из них. Не играть, не имитировать, а попробовать, как тело отзывается на каждую из трёх разных «температур» ухода. Сначала паттерн рождения — резкий, телесный, без слов. Потом полтора года — через отталкивание, через «нет», через границу. Потом подростковый — через драму, через тотальность, через большой разрыв.

Лена выбрала полтора года. Но не сразу.

Сначала она ничего не могла сделать. Стояла посреди комнаты и чувствовала, как тело становится тяжёлым, как будто наливается свинцом. «Я не могу отталкивать», — написала она в чат. «Я не умею. Что-то внутри держит».

Я предложил ей попробовать найти не то отталкивание, которое похоже на крик или удар, а то, что просто занимает пространство. Танец, в котором тебя так много, что для другого не остаётся места.

И здесь в её движении вдруг появилось что-то совершенно неожиданное для неё самой. Короткие, текучие, почти скользящие движения — в ногах, в корпусе. Перенос веса с одной стороны на другую, лёгкий уклон, быстрый шаг в сторону. Она сама остановилась, прислушалась к тому, что только что делало её тело, и засмеялась.

«Это похоже на драку, которая выдаёт себя за танец, — сказала она. — Тело уходит от удара, но так, чтобы со стороны казалось, что я просто двигаюсь. Откуда это вообще?»

Мы поговорили. Выяснилось, что Лена росла в семье, где прямой конфликт был абсолютно невозможен. Не было ни криков, ни хлопанья дверьми, ни прямого «нет». Все несогласия выражались полунамёками, уходами в обиженное молчание, длинными разговорами, в которых прямо ничего не говорилось. Лена росла в доме, где воздух был густым от невысказанных «нет».

И её тело — которое по всем возрастным таблицам должно было в полтора года научиться сопротивляться прямо — научилось сопротивляться по-другому. Всю жизнь, сказала она, она дерётся — но это никогда не выглядит как драка. Это уход без ухода. Это границы, которые нельзя ни увидеть, ни потрогать, но за которые нельзя переступить. Это танец,

в котором танцующий одновременно готовится к удару и делает вид, что просто двигается.

«Я всю жизнь борюсь за свою отдельность, — сказала Лена, — но так, чтобы никто не заметил. Чтобы никто не обиделся. И теперь я понимаю, почему эти отношения так тяжело заканчиваются. Он просто не видит, что я ухожу. А я не умею уходить так, чтобы видели».

Это был момент узнавания. Не изменения — одно занятие никого не меняет. Но после этой встречи Лена знала что-то о своём способе уходить, чего не знала раньше. У её паттерна появилось имя и движение. И с тем, у чего есть имя и движение, уже можно работать.

Я вспоминаю её историю, потому что она показывает важную вещь: паттерны не обязательно выглядят так, как их описывают в книгах. Паттерн полутора лет — это не только скандал и хлопанье дверью. Это может быть и такое скрытое движение: то же самое внутреннее намерение (обозначить «я — не ты»), но в форме, которую семья ребёнка могла вынести.

Про пятидневку и культурный слой

Ещё одна вещь, о которой нужно сказать, — это культурные влияния.

Советская педагогика в её массовом варианте предполагала практики, которые современная психология развития

считает травматичными. Самая известная — пятидневка: пятилетний ребёнок оставался в детском саду круглосуточно с понедельника по пятницу, родители забирали его только на выходные. Предполагалось, что это готовит к коллективной жизни и самостоятельности. На деле это означало систематический ранний опыт внезапной, необратимой, не объяснённой сепарации — паттерн рождения в чистом виде, но уже в возрасте, когда психика совсем по-другому это переваривает.

Такой опыт был не у всех, но он — только самый яркий пример более общей логики. Отдавать в ясли в год. Оставлять с бабушкой на лето без возможности возвращения. Переезды с родителями, которые были военными или инженерами, без обсуждения с ребёнком. Не говорить о чувствах, не прощаться, считать, что ребёнок «всё забудет». Всё это встроено в целое поколение — и передаётся дальше.

Поэтому когда мы говорим о трёх паттернах сепарации, важно помнить: они не только биологические и не только семейные. Они ещё и культурные. Для человека, выросшего в постсоветском пространстве, паттерн рождения чаще всего активирован гораздо сильнее, чем у его сверстника из страны, где этих практик не было. Это возможный контекст, в котором работает узнавание.

Диагностика — не цель

Я хотел бы закончить эту главу тем, чем не стоит заниматься, прочитав её.

Не стоит составлять сводную таблицу, какой у вас паттерн и что это значит. Не стоит прикидывать, какие уходы в вашей жизни какой тип. Не стоит ставить себе диагноз «я — паттерн полутора лет», потому что это ровно та форма использования знания, которая не работает. Это та же ошибка, о которой шла речь в прошлой главе, когда мы говорили о теории привязанности: превратить живую концептуальную рамку в этикетку.

Паттерны — это не коробки, не полочки. Это скорее музыкальные темы, которые могут всплывать в разных местах и разным сочетании. Иногда один и тот же уход начинается в паттерне рождения (внезапный, телесный), переходит в полтора года (скандал, отстаивание), заканчивается подростковым (драматичная переоценка). Иногда наоборот. Иногда все три работают одновременно, в разных плоскостях.

То, что имеет смысл делать, — это замечать. Обращать внимание. Когда в очередной раз встанет вопрос об уходе — от работы, из отношений, из города — можно задать себе простой вопрос: Как я сейчас ухожу? Какое в этом присутствует качество? Как это проживается телесно? С кем я внутренне спорю? От какой части себя я сейчас отделяюсь?

Это не даёт ответа «правильно или нет». Правильных способов ухода нет, есть только разные способы, и каждый работает в своей ситуации. Но это даёт то, чего не было раньше: возможность видеть, что происходит. А увиденное уже не властвует над нами так, как невидимое.

Дальше — о том, как проживаются чувства и эмоции, связанные с сепарацией.

Глава 3

Вмещать противоречия

На одном из первых занятий курса, уже ближе к концу встречи, когда мы уже прошли и через разговор и через движение — одна из участниц, назову её Алисой, написала в чате короткую фразу, которая потом надолго осталась в памяти.

«У меня сейчас одновременно много печали, много благодарности и одновременно много освобождения. И это всё вместе».

Она не жаловалась на путаницу. Она не пыталась выбрать одно из трёх. Она именно описывала состояние, в котором эти три чувства сосуществовали — не как последовательность (сначала печаль, потом благодарность, потом освобождение), а как одновременность. И в её интонации было что-то, чего обычно не бывает, когда человек говорит о смешанных чувствах. Обычно смешанные чувства — это что-то тяжёлое: «Я не понимаю как быть с тем, что я, чувствую, у меня всё перепуталось». А у неё звучало иначе. Как будто эта одновременность — не проблема, а достижение.

И я подумал тогда: вот это, пожалуй, хороший маркер того, что работа сепарации продвинулась.

Не то, что человек перестал грустить. И не то, что он стал «более свободным». А то, что внутри него появилась способ-

ность быть одновременно грустящим и освобождённым — и это перестало разрывать его пополам.

Оптика изоляции

Западная психология долгое время, особенно в её популярной версии, обращалась с чувствами так, как будто они — отдельные существа, каждое со своим именем и со своим местом. Злость — в одном углу. Грусть — в другом. Радость — в третьем. Например, в прекрасном мультфильме «Головоломка» именно так все и представлено.

Есть упражнения типа «Определи, что ты сейчас чувствуешь», которые предлагают человеку выбрать из списка одно слово или два. Это может быть полезно в начале работы — когда человек не отличает тревогу от стыда. Но в какой-то момент эта одномерная оптика, оптика изоляции становится тесна.

Реальность чувств устроена сложнее. Мы редко чувствуем что-то одно. Чаще — несколько эмоций одновременно, и иногда противоречащих друг другу. Я радуюсь, что встретил нового человека, и одновременно грущу, потому что это значит, что со старым что-то заканчивается. Я зол на мать и одновременно очень нуждаюсь в её одобрении. Я хочу остаться и хочу уйти. Эти одновременности — не признак того, что со мной что-то не так. Это обычное устройство живой психики.

Но признать это и научиться с этим жить — разные вещи.

Опознать, что «во мне сейчас много всего», — это первый шаг. Уметь не разрываться между этими «всем» — навык, который развивается годами.

В сепарации этот навык становится центральным. Потому что сама сепарация — это процесс, в котором одновременность разных чувств заложена изначально.

Три эмоциональных комплекса сепарации

Когда что-то завершается — отношения, работа, период жизни, связь с каким-то местом, — внутри почти всегда оказывается несколько противоположных процессов, идущих параллельно.

Первая малосовместимая сложность — это *горе и освобождение*. Что-то потеряно, и поэтому больно. Но одновременно что-то становилось возможным — дышать шире, занимать больше места, спать спокойно ночью. Это не последовательные стадии («сначала горюй, потом освободись»), хотя их иногда и описывают последовательно. В реальности они идут вместе. Потому что то, что было, одновременно давало и мешало, — и потеря его освобождает ровно настолько, насколько и забирает.

Второй комплекс — это *благодарность и обида*. Я благодарна маме за то, что она сделала. И я злюсь на неё за то, чего она не сделала. Чувства сосуществуют в одном челове-

ке, в один момент, в одном и том же теле. Попытка выбрать — «нет, я только благодарна» или «нет, я только злюсь» — обычно приводит к тому, что невыбранное чувство вытесняется и потом возвращается в изменённой форме: через симптомы, через повторяющиеся истории, через дистанцию, которую не получается преодолеть.

Третий комплекс — это «*я остаюсь собой*» и «*я становлюсь другим*». Любая серьёзная сепарация меняет человека. Что-то в нём завершается. И всё же я не становлюсь кем-то совершенно другим — я остаюсь тем же самым, просто уже не тем же. Эта формулировка кажется парадоксальной, но именно она описывает, как ощущается внутренний переход: «я — это я, и я — уже не я».

Эти три одновременности — не исчерпывающий список. Их больше. И у разных людей они разные. Но общее в них одно: сепарация не даёт выбрать одно чувство и закрыть вопрос. Она требует удерживать в себе несколько — и это требование необычно, потому что в других ситуациях научась выбирать одно.

Почему с этим так трудно

Способность вмещать противоречивое развивается не очень рано и не у всех равномерно.

Маленький ребёнок этой способностью ещё не обладает. Для него мир чёрно-белый: хорошая мама, которая меня

кормит и любит, — и плохая мама, которая уходит и фрустрирует. Это две разные мамы, и ребёнок не может удерживать мысль, что это одно и то же лицо. Мелани Кляйн в середине прошлого века ввела в психоанализ термин «позиция»: параноидно-шизоидная позиция, в которой мир расщеплён на хорошее и плохое, и депрессивная позиция, в которой приходит печальное и трезвящее знание, что хорошее и плохое — это одно и то же, и что любимый человек бывает иногда ужасным, и что это невыносимо, но с этим можно научиться жить. Переход от первой позиции ко второй — один из базовых навыков взросления.

Но это не переход «один раз и навсегда». У взрослого человека в моменты стресса первая позиция может включиться заново. Когда больно, очень соблазнительно разделить мир на чёрное и белое: он — плохой, я — хорошая. Или: я — плохая, он — прав во всём. Эта чёрно-белая оптика даёт короткое облегчение (всё понятно!), но потом приводит туда же, откуда началось, — потому что жизнь так не устроена.

В сепарации этот соблазн особенно силён. Проще сказать «мои родители меня искалечили», чем «мои родители любили меня как могли, и всё же многое из того, что они делали, было разрушительным, и я одновременно благодарна им и возмущена ими». Вторая фраза длиннее не потому, что плохо сформулирована, — она длиннее потому, что описывает более сложное состояние. И это состояние требует выносимости и вместимости: чтобы внутри было место для проти-

воречия.

Многие психотерапевтические школы сегодня говорят о ресурсе вмещения противоречий одним и тем же словом — *интеграция*. Терапия внутренних семейных систем (IFS) Ричарда Шварца описывает её как способность «Self» быть с разными внутренними частями одновременно, не идентифицируясь ни с одной. В системных подходах развивается способность видеть несколько позиций одновременно. Буддийская психология постулирует не-цепляние за одну точку зрения. Интегральная философия, которой я придерживаюсь, ставит многомерное обретение целостности самой главной задачей. За разными языками и подходами стоит одна и та же идея — здоровье психики измеряется не отсутствием противоречий, а способностью их держать.

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.