

Оксана Дзвонарь

Размыкая объятия

Сепарация
вашего
грудничка



От **0** до **6**
месяцев



Оксана Дзвонарь

**Размыкая объятия.
Сепарация вашего
грудничка от 0 до 6 месяцев**

«Автор»

2026

Дзвонарь О.

Размыкая объятия. Сепарация вашего грудничка от 0 до 6 месяцев
/ О. Дзвонарь — «Автор», 2026

Как наладить грудное вскармливание и не упустить моменты, когда малышу пора давать достаточную свободу? Какая она, эта «достаточная» свобода? Как она выглядит? Как не переусердствовать и не привязать кроху к себе «слишком сильно»? И вообще возможно ли это? Мини-книга отвечает на эти и другие волнующие многих мам вопросы. Автор предлагает спокойный, бережный взгляд на сепарацию – без спешки и чувства вины. Вы узнаете о первых признаках взросления малыша и научитесь заботиться и одновременно давать достаточно самостоятельности в этом нежном возрасте. А также о связи сепарации грудничка и формировании надежной привязанности. Практичные ориентиры, понятные объяснения и подход без давления – от консультанта по материнству с 20-летним опытом, экзистенциального психотерапевта и когнитивного психолога. Для мам и будущих мам. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Дзвонарь О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Введение	6
Часть 1.	11
О сепарации словами психолога	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Оксана Дзвонарь

Размыкая объятия. Сепарация вашего грудничка от 0 до 6 месяцев

Предисловие

Мои коллеги и мамы, которых я консультировала, постоянно спрашивали меня, нет ли у меня книги, в которой можно было бы подробно прочитать о том, что я рассказываю на консультациях. Вначале я долгое время отвечала, что, к сожалению, нет. Потом что нет времени писать. А потом уже сама была бы рада, чтобы книга появилась, но другие проекты занимали все мое время и внимание.

И вот однажды я случайно прочитала, что опубликовать книгу проще, чем люди об этом думают. Позже я познакомилась с удивительным человеком, который сам был автором нескольких книг и помогал другим решиться на эту авантюру. А потом, неожиданно для себя оказалась среди людей, которые собрались вместе, чтобы «написать уже свои книги!» за 10 дней. 10! Я уложились за 9. Если бы месяц назад мне кто-то об этом сказал, я бы не поверила.

Так что эта книга появилась на свет неожиданно для меня. Ее ждали слишком долго. Но она была написана фантастически быстро.

А еще эта книга завершает собой очередной важный этап моей жизни. Больше 20 лет я посвятила грудному вскармливанию. Работала сама и помогала коллегам освоить все нюансы этой многогранной и такой важной темы. Но жизнь не стоит на месте, я иду дальше. Думаю, пришло время «выгрузить» все накопленные мной практические наблюдения и поделиться мыслями, которые, как мне кажется, многим смогут принести пользу. Оставлю их здесь, в этой книге. Чтобы каждый желающий мог в любой момент взять себе то, что покажется ему интересным и полезным. А мой путь лежит дальше, в экзистенциальную психотерапию. Кто знает, возможно, мы с вами там встретимся. Я буду рада.

Введение

Сегодня тема сепарации очень актуальна. С каждым днем об этом появляется все больше книг и публикаций. Но вопросов меньше не становится, как и проблем с ней связанных. Будучи психотерапевтом, на сессиях с клиентами мне часто приходится сталкиваться с проблемами незавершенной сепарации от родителей. Помимо тех сложностей в их жизнях, с которыми они стараются разобраться, мои клиентки также спрашивают о том, как воспитывать ребенка, чтобы у него с возрастом не возникло тех же проблем.

Размышляя над ответом, я осознала, что за время своей работы не встречала книги, в которой рассказывалось бы об этапах сепарации младенцев и деток раннего возраста на простом, доступном пониманию языке. Очень много литературы, в которой описываются этапы развития малышей, их двигательных и речевых навыков. Но мало кто рассказывал мамам о том, как выглядит процесс постепенного отделения их ребенка.

Разные специалисты описывают процессы взросления с точки зрения своей специализации. Врачи говорят о физиологических изменениях и развитии двигательных, сенсомоторных и прочих навыков в зависимости от возраста. Психологи пишут о психоэмоциональных особенностях развития ребенка от месяца к месяцу. К тому же часто пишут сложным, профессиональным языком, с использованием разных терминов, которые затрудняют понимание практической стороны вопроса. При этом среди них много теоретиков, пишущих академическим языком, но не имевших дело с большим количеством реальных детей раннего возраста. А это значит, что их информация настолько общая, что далека почти от каждого конкретного младенца, про которого как раз и хочет знать больше его мама.

Есть еще консультанты по грудному вскармливанию. Вот уж кто имел дело с огромным количеством малышей. Но им намного чаще приходится решать проблемы, связанные с грудным вскармливанием, чем рассказывать мамам о возрастных особенностях поведения младенцев, а особенности сепарации точно не входят в темы их консультаций. То же можно сказать и о консультантах (специалистах) по материнству, уходу, прикорму и пр. К тому же специфика работы консультантов по грудному вскармливанию вынуждает делать акцент на важности продолжения грудного вскармливания и решении проблем с этим связанных, а не на вопросах плавного и своевременного увеличения дистанции между младенцем и его мамой.

В итоге, у родителей нет простого доступного источника, который помог бы понять, а как вообще выглядит «нормальная» сепарация младенца в первые шесть месяцев его жизни, на что ориентироваться, и как сама мама может способствовать этому процессу.

Желание восполнить этот пробел и привело меня к идее написания этой книги. Я сама, например, не могу начать что-то делать, пока в моей голове не сложится картинка того, как это должно или хотя бы может выглядеть, какие шаги для этого потребуются. У меня был дефицит нужной информации, когда я растила своего старшего сына. Зато со вторым все проходило намного проще. Помогли опыт, полученные к тому времени знания консультанта по грудному вскармливанию и одни волшебные курсы, на которых нам как раз рассказывали о том, как взрослеет и какие стадии проходит ребенок, развивающийся нормально не с точки зрения принятой в обществе нормы, а с точки зрения того, как все было задумано природой. Потому что своды правил, написанные многими специалистами и передаваемые из уст в уста, как будто не до конца учитывают те нюансы, которые заложены в нас природой.

Вообще быть мамой – это очень ответственно. И мы, конечно же, всегда хотим дать своим детям лучшее, стать для них лучшей мамой. Мы тщательно готовимся к их появлению на свет, много читаем, изучаем, следим за своим здоровьем, обустроиваем гнездышко, куда малышу предстоит попасть после рождения. Но почему-то многое из того, что мы читаем, и

того, что нам советуют, оказывается инструкцией к какому-то совершенно другому ребенку, а не к нашему собственному, который рождается у нас. Первые недели после родов часто заставляют нас усомниться, а точно ли хоть кто-то знает, как вообще все тут устроено, и что с этим делать. Поэтому буквально в самом начале у большинства мам запускается некоторое туннельное видение: главное – наладить грудное вскармливание, разобраться со здоровьем и с настроением малыша. Набор веса, срыгивания, своевременный и «красивый» стул, хороший сон, – всё это занимает наше внимание. Одновременно мы стремимся избежать детских слёз или, наоборот, выдержать их и не поддаваться соблазну брать ребенка «лишний раз» на руки. Незаметно во главу угла ставится грудное вскармливание и уход.

Постепенно мы все больше и больше погружаемся в эту тему. И в это время незаметно в тень уходит другой важный вопрос: налаживание не только грудного вскармливания, но и наших с малышом взаимоотношений и взаимопонимания. И речь именно про понимание с нашей стороны, со стороны взрослых. Потому что новорожденный понимать нас вовсе не обязан. Его задача в этом возрасте – сообщать нам о своих потребностях и получать от нас желаемое.

И здесь начинается самое интересное. Похоже, мало кто умеет переводить с младенческого языка на язык взрослых. Нет такого словаря. И некоторые люди даже не считают это важным: делай, что должен, и ребенок вырастет. Но дни идут, легче не становится, и мы начинаем подозревать, что в этом приключении мы – первопроходцы, и изобретать свои велосипеды нам придется самим. Сойти с этого поезда мы, понятное дело, не можем: он летит без остановки. Билет куплен в один конец. И начинается время адаптации нас к нашему материнству, а у кого-то и к «новому» материнству, если малыш в семье не первый. Со временем с грудным вскармливанием все более-менее налаживается, а рано или поздно оно и вовсе подходит к концу. Но вопросы не заканчиваются, с каждым днем их становится только больше.

И в какой-то момент мы начинаем задумываться о том, а как собственно должен выглядеть самостоятельный ребенок в том или ином возрасте. И вот этот наш человечек – он достаточно самостоятельный или недостаточно? И что нам дальше с этим делать? И опять же, а как оно должно быть на самом деле? Если задаться этими вопросами раньше, то и многих проблем можно будет избежать.

Эта книга была задумана мной для того, чтобы дать мамам некую «дорожную карту», поделиться своим опытом и знаниями, многолетними наблюдениями, чтобы с самого рождения вашего малыша у вас было понимание, куда и как двигаться, какие ориентиры вам встретятся на этом пути. В частности, как, налаживая грудное вскармливание, не упустить те моменты, когда малышу пора давать достаточную свободу? И какая она, эта «достаточная» свобода, как выглядит? Как не переусердствовать и не привязать кроху к себе «слишком сильно»? И вообще возможно ли это?

А еще прочитав эту книгу, вы сможете сэкономить много сил там, где другие тратят их на борьбу, сомнения и сопротивление. На борьбу с собой, с малышом, с неизбежными переменами, которые в первые месяцы жизни ребенка происходят гораздо быстрее, чем мы успеваем к ним адаптироваться. На переживания, огорчения, сомнения в себе и своих силах. И на противостояние со своей усталостью, которая накапливается быстрее, чем нам удастся отдохнуть.

Я надеюсь, что эта книга поможет вам с ориентирами, добавит понимания тех процессов, которые происходят между вами и вашим ребенком, его потребностей. Слез у малыша будет меньше, а спокойствия у вас – больше.

Расскажу вам немного об этой книге, чтобы вы понимали, чего от нее ждать. Я постаралась написать ее для вас простым языком. Это книга-беседа, книга-разговор. В ней я от всей

души делюсь с вами тем, что помогло мне самой с моими детьми, что помогло и помогает до сих пор многим мамам, с которыми я уже успела поделиться этими знаниями.

Здесь не будет умных терминов, психологического просвещения и ликбеза. Только практические наблюдения за особенностями того, как происходит взросление малыша на первом году жизни. Это не очередной «календарь развития» или «перечень возрастных навыков». Эту книгу можно просто читать, когда захочется расслабиться и отдохнуть от тех долженствований, которые порой навязывают нам общество, специалисты и наши близкие. Поверьте, с детьми часто все намного проще, чем кажется, если только не усложнять специально.

Будучи экспертом в этой области, на страницах этой книги я пришла к вам просто как женщина и мама, которая готова и может помочь сделать вашу жизнь проще хотя бы в вопросах общения и взаимодействия с малышом. Я хочу, чтобы вы почувствовали, насколько с младенцами может быть легко и интересно, чтобы меньше переживали, правильно ли вы все делаете, и меньше потом сожалели о том, что можно было бы сделать по-другому и намного проще.

К слову, расскажу немного о себе. Я консультант по материнству, грудному вскармливанию, прикорму и уходу за малышами с более чем 22-летним опытом практической работы. За столько лет я накопила немалый опыт и научилась решать самые сложные проблемы в этой области. Несколько лет я специализировалась на теме завершения грудного вскармливания и отлучения младенцев от груди (сейчас этот термин устарел, но мамы его по-прежнему используют). Больше десяти лет я углубленно изучала и работала с ситуациями отказов младенцев от груди, которые считаются, пожалуй, самыми сложными в теме грудного вскармливания. В 2023 году даже защитила магистерскую диссертацию на эту тему на кафедре социальной педагогики и психологии в МПГУ.

Помимо этого я когнитивный психолог и экзистенциальный психотерапевт. Кстати «мастером феноменологического подхода» (это, конечно, шутка, нет такого понятия) я стала как раз благодаря многолетнему опыту работы с младенцами. Если говорить простым языком, то можно сказать, что «феноменологический подход» означает перевод с языка одного конкретного человека на язык другого. Он помогает точнее улавливать те индивидуальные смыслы, которые в свое сообщение вкладывает автор. Если еще проще – то я хороший переводчик с младенческого языка на язык взрослых.

Помимо этого, в свое время я также как и вы, прошла этот квест под названием «вырасти ребенка». Причем дважды. Оба раза с сыновьями, очень разными как по характеру, так и по их жизненной истории. Старший появился на свет путем планового кесарева сечения, что накладывает свой не самый радужный отпечаток как на малыша и его здоровье, так и на формирование отношений в паре мама-малыш. В роддоме мне пришлось пройти через жесткие руки двух молодых акушерок, которые искренне хотели мне помочь, а потому с титаническими усилиями вкладывали все свои силы в расцеживание. Сил было невероятно много (и откуда их столько в таких тоненьких легеньких фигурках ума не приложу), а знаний мало. Они искренне верили, что чем сильнее давишь на грудь, тем больше шансов что-то из нее добыть, были старательны и непреклонны в своем решении причинить добро. В общем, за грудное вскармливание мне потом пришлось бороться несколько месяцев. А минимальный докорм смесью оставался почти до года.

Со вторым сыном, который родился через 3 года и 9 месяцев, все уже было иначе. К тому моменту я уже два года как была консультантом по материнству и грудному вскармливанию, с подросшим старшим сыном прошла огонь и воду, а заодно и кризисы двух и трех лет в сочетании с невероятным упрямством и целеустремленностью маленького человечка. И потому второй мой сынуля появился на свет в результате естественных родов, из него вышел 100%-ный грудничок, смесь он в глаза не видел, впрочем, как и соску.

Несмотря на такой разный старт, и, как следствие, большой разброс во времени первых шагов в сепарации, оба были на грудном вскармливании до трех лет – один чуть больше, другой чуть меньше. Оба самостоятельно его завершили. Оба при этом имели прекрасно развитую речь, ходили в садик, были самостоятельны и прекрасно прошли все положенные их возрасту этапы сепарации (спасибо моим учителям и внутреннему чутью). А мне выпала возможность подробно наблюдать проявления первых признаков сепарации младенцев от мамы в отличающихся условиях. И возможность на практике научиться корректировать происходящие временные смещения и возникающие на этом пути трудности.

Теперь несколько слов о том, что вы найдете в этой книге. В первой ее части я очень коротко, и как мне кажется простым языком, рассказала о том, что психологи вкладывают в понятие сепарации, как этот процесс происходит, когда начинается и заканчивается. Тому, как именно выглядит и в чем выражается сепарация младенцев в возрасте до шести месяцев, посвящена вторая часть.

Понимание того, как происходит этот процесс и каковы его естественные темпы, экономит родителям, в первую очередь конечно мамам, много сил и нервов. Борьба с ветряными мельницами опустошает, и тем более жалко, что она к тому же бессмысленна. Ребенок все равно возьмет свое, как бы мы ни пытались ему помешать. Но такое взаимодействие создает ненужное напряжение в паре мама-малыш и вынуждает бороться там, где проще все решить «по соглашению сторон» и к взаимному удовлетворению.

Прочитав эту книгу, вы поймете, почему нельзя «избаловать» новорожденного излишним вниманием, перестанете бояться «приучить» его к рукам, и узнаете почему, если делать все правильно, эти руки ему быстро наскучат, и он попросится в самостоятельное путешествие раньше, чем вы думаете. Вы будете знать, какие важные перемены, связанные с сепарацией, ждут вас в первые шесть месяцев жизни вашего малыша, как их не пропустить и как помочь ребенку с ними справиться. Обнаружите, что даже с малышом на исключительно грудном вскармливании вам не обязательно постоянно сидеть дома, можно (и даже нужно) отлучаться по своим делам, а грудное вскармливание и отношения с вашим ребенком при этом не страдают.

Читать эту книгу можно, мне кажется, в любом порядке. Но я бы предложила вначале прочесть ее целиком, чтобы сформировалось общее представление о том, как выглядит сепарация младенца в этом возрасте. А потом уже можно выборочно возвращаться к тем главам, которые соответствуют возрасту вашего малыша, чтобы освежить в памяти нужные детали. Если ваш ребенок уже не новорожденный, я бы все равно предложила вам прочитать книгу с самого начала. Это поможет понять, в чем может быть причина тех или иных сложностей в отношениях с вашим малышом, поработать над ними и исправить допущенные ошибки.

В этой книге мне не хотелось повторяться и подробно рассказывать про хорошо описанные в литературе общеизвестные этапы сепарации, сепарационные кризисы и прочее. А так же я не ставила перед собой задачи описывать этапы взросления младенцев, происходящие возрастные изменения от месяца к месяцу, перегружать вас информацией о младенческой психологии. Мне хотелось рассказать вам о том, о чем вы не читаете у других авторов. Я говорю о важных, но не известных широкому кругу родителей нюансах, свойственных этому возрасту, и о тех шагах, которые детки делают, двигаясь по пути плавной сепарации.

Я постаралась написать по возможности простую и небольшую книгу для тех, кому она действительно нужна. Книгу, которую можно будет прочитать быстро, которая не покажется утомительной.

Возможно, кому-то она может показаться слишком простой. Но мне думается, что это как раз не плохо. Поговорить о теме сепарации «сложно» мы сможем и на других площадках.

К счастью, сложных книг сейчас много, на любой вкус, читай – не перечеитаешь. В том числе и по теме детской сепарации. Поэтому если кто-то заинтересуется глубиной вопроса, книжный голод вам не грозит.

Часть 1.

О сепарации словами психолога

Сепарацией в психологии называют процесс отделения от родителей. Это процесс постепенного многолетнего перехода ребенка от полной младенческой зависимости к всесторонней независимости от ухаживающих взрослых и других значимых фигур в его жизни. Термин «ухаживающий взрослый» появился благодаря Джону Боулби, который разработал теорию привязанности – теорию, изучающую отношения между детьми и взрослыми, которые о них заботятся. Говоря о сепарации, я использую термин «ухаживающий взрослый», потому что не всем людям выпадает счастье расти у своих кровных родителей: есть еще бабушки и дедушки, крёстные, опекуны, наставники и другие люди, которые помогают детям становиться на ноги.

Важно не путать сепарацию с разрывом, с прекращением отношений. Физическая дистанция не является признаком законченной сепарации, так же как и отсутствие общения, бунт, конфликты или, наоборот, полное их отсутствие. Важно, чтобы произошло полное психологическое отделение, и человек полностью стал автономным.

Завершенная сепарация – это сформированная способность увидеть, где «я», а где «другой, отличный от меня». «Это противоположность как симбиозу, слиянию, так и отчужденности, психологической глухоты и слепоты»¹.

Когда сепарация завершается, человек становится полностью самостоятельным и ни от кого не зависит эмоционально, физически, ценностно (или еще иногда говорят «интеллектуально») и финансово. Сепарацию проще представить не как единый растянутый во времени процесс, а в виде нескольких различных параллельных процессов, протекающих одновременно, с разной скоростью на разных возрастных этапах, при этом у каждого человека по-своему. Такая своего рода «косичка».

Когда процесс закончен, человек становится не тем, кто не сталкивается с трудностями, а тем, кто способен их выдерживать и справляться с ними самостоятельно. Он самостоятелен в быту, финансах, способен обеспечить сам себя жильем. Имеет свои собственные жизненные ценности, цели, у него сформирована своя картина мира, которая может сильно отличаться от картины мира его родителей и семьи. Такой человек осознает свои желания, распознает свои чувства и решения принимает исходя из этого. Он не боится осуждения или неодобрения, они его не останавливают. На его решения не влияет страх кого-то разочаровать или кому-то не понравиться. Он не испытывает тревогу, злость или вину в разговорах с родителями или другими людьми, когда ему приходится отстаивать свою позицию, которая отличается от позиции его собеседников.

Сепарация не гладкий процесс, и на его пути встречаются свои кризисы. Многие взрослые люди, будучи достаточно самостоятельными, тем не менее, часто в отдельных сферах своей жизни испытывают зависимость от чужого мнения. Некоторые принимают решения с оглядкой на мысли и предполагаемые чувства своих родителей, которые могут за этим решением последовать. Кто-то испытывает трудности в осознании своих желаний, а кто-то строит свою жизнь, стараясь воплощать мечты своих родителей о нем. Всё это признаки того, что процесс сепарации остается незавершенным.

А бывает и так: человек вырос, живет отдельно, у него своя семья и даже дети, но мысленно он продолжает вести диалоги с родителями, что-то доказывая или оправдываясь. Или

¹ Дубинская В.В., «О чувствах в психотерапии. Сепарация. – М.:2011. – 280 с., стр. 159.

женщина, выбирая мужчину, принимает решение не на основании своих собственных чувств и предпочтений, а с оглядкой на то, понравится ли он ее родителям.

Другие признаки того, что процесс сепарации пока не завершен, большинству из нас также хорошо знакомы. Это сложности с принятием решений, привычный негативный формат мышления, потребность в родительском одобрении, регулярные созвоны и переписка с родителями, которые нельзя пропустить, проблемы с обесцениванием себя и своих результатов, свойственные человеку стыд или вина, с которыми он постоянно сталкивается. Часто встречающиеся сегодня проблемы с самооценкой, отсутствием мотивации и сложности с личными границами тоже уходят корнями в тему сепарации. А еще нежелание иметь свою семью, перекладывание на родителей воспитания или даже ответственности за собственных детей, гиперответственность за родителей. И даже неумение строить счастливые отношения.

Маркеров незавершенной сепарации много. Каждый из них приносит определенный дискомфорт человеку, затрудняет его жизнь тем или иным образом. И любое такое затруднение – не признак характера или неспособности к чему-то. Это признак того, что сепарация еще не закончилась. Со всеми этими темами можно и нужно работать в паре с психологом или психотерапевтом, чтобы завершить процесс сепарации, и почувствовать себя в жизни свободнее, спокойнее и увереннее.

Психологи выделяют в процессе сепарации несколько этапов. В целом, они напрямую связаны с возрастными периодами развития: младенчество, раннее детство, дошкольный возраст, младший школьный. Потом следует подростковый возраст, молодость. Принято считать, что сепарация заканчивается примерно к 25 годам. Но исследования Дженей и Берри Уайнхолд говорят, что «...менее одного процента людей на земле завершили этот важный путь»².

Очень многие проблемы, распространенные в наше время, на самом деле, являются следствием того, что человек не закончил свою сепарацию. Большинство тем, популярных сегодня в книгах жанра нон-фикшн, соцсетях, на различных марафонах и вебинарах – это как раз темы, связанные с незаконченной сепарацией. Инфантильность, неумение отказывать в ответ на просьбу, обидчивость, непонимание себя, эмоциональная зависимость, несамостоятельность, недовольство собой, внутренние конфликты, – вот далеко не полный перечень того, с чем приходится сталкиваться в жизни человеку, чья сепарация не завершена. Иногда у таких людей даже жизненные страхи с родителями одни на двоих. Такой человек часто не может сам себя эффективно организовать, затрудняется с самоанализом, далек от самопознания.

Слова современные. Но понятия, которые за ними стоят, были неотъемлемой частью жизни во времена наших бабушек и прабабушек (еще раньше, конечно, тоже). Прежде люди были молчаливее, скупее на слова, но когда говорили, каждое слово имело вес и ценность. Много мудрости было в их высказываниях, каждый взгляд будто проникал в самую суть вещей, и отражался затем в словах. Я, например, до сих пор удивляюсь, насколько часто слышала даже от своих родителей пословицы и поговорки, когда меня хотели поддержать или когда мною были недовольны.

Эта особенность отражала глубокий внутренний мир человека, цепкость его ума, способность быстро улавливать суть вещей. Но также и уверенность, внутреннее спокойствие, какой-то глубокий внутренний баланс. Сейчас же мы в большинстве своем многословны, суетливы, подвержены большому количеству сомнений, неуверенны, избегаем озвучивать свою позицию, которая, к тому же у нас далеко не всегда сформирована. Все это так же отражает характерные свойственные нашему времени проблемы с сепарацией, точнее с ее отсутствием.

² Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж., «Противозависимость: бегство от близости» / Пер. с англ. Е.Бабенко, Г.Смолин. – Каменец-Подольский: Аксиома, 2009. – 328 с., стр. 66

Неспособность выстраивать психологические границы и личностная незрелость, которые также являются следствием незавершенной сепарации, в конечном итоге, лишают нас возможности быть счастливыми. Потому что все, что современный человек вкладывает в понятие счастье, становится труднодостижимым, если мы незрелы и у нас проблемы с личными границами: любимая работа, хорошие отношения с коллегами, близкие друзья, теплые отношения в семье, любящие супруги. Человек – создание социальное, ему нужны хорошие отношения с другими людьми. Поэтому он не может быть действительно счастливым, если хотя бы в какой-то степени чувствует свою изоляцию от других людей.

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.