Алина Асадиллаева

18+

# ПРОСТО О СЕБЕ

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО С ТОБОЙ ПРОИСХОДИТ



Алина Асадиллаева

# Просто о себе. Как понять, что с тобой происходит

«Издательские решения»

**Асадиллаева А.**

Просто о себе. Как понять, что с тобой происходит /
А. Асадиллаева — «Издательские решения»,

Почему мы снова и снова оказываемся в одних и тех же отношениях? Почему боимся говорить «нет», терпим то, что причиняет боль? Чувствуем вину, когда отказываем другим и начинаем жить так, как хочется нам? Если вам кажется, что психология — это сложно, эта книга вас удивит. Она написана для обычного человека, который хотя бы раз спрашивал себя: «Почему в моей жизни ничего не меняется? Здесь нет сложных терминов, нравоучений и готовых рецептов. Только понятные объяснения, реальные истории, примеры.

© Асадиллаева А.
© Издательские решения

# Содержание

Глава 1. Сепарация 7
Часть I 8
Часть II 23
Конец ознакомительного фрагмента. 24

# Просто о себе
# Как понять, что с тобой происходит

## Алина Асадиллаева

© Алина Асадиллаева, 2026

ISBN 978-5-0071-8135-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

В этой книге тебя не будут осуждать, критиковать и учить жизни. Мне хотелось создать безопасное пространство, в котором можно остановиться, прислушаться к себе и начать лучше понимать, что с тобой происходит. Потому что услышать себя по-настоящему легче там, где не страшно.

Многие люди живут с чувством внутренней запутанности: им больно, тревожно, трудно, но они не всегда понимают, почему. Почему так сложно отстаивать себя. Почему тянет в разрушительные отношения. Почему так трудно выдерживать чувства, ставить границы, не зависеть от чужого мнения, не «заедать» внутреннюю пустоту, не терять себя рядом с другими. Эта книга появилась как попытка сделать эти процессы более понятными и видимыми.

Работая с клиентами в частной практике, я много раз замечала: человеку часто не хватает не только поддержки, но и ясности. Хочется понимать, что с ним происходит, почему он так реагирует, откуда берутся его трудности и как между собой связаны чувства, отношения, границы, зависимости и детский опыт. На сессиях мы постепенно погружаемся в эту глубину, но не всегда есть возможность сразу охватить и подробно объяснить всё, что важно.

Мне хотелось помочь людям не только в терапевтическом кабинете, но и за его пределами. Создать текст, к которому можно возвращаться, перечитывать, находить в нём опору, новые смыслы и понятные объяснения. Эту книгу я писала, чтобы она стала вашим проводником — простым по языку, но глубоким по содержанию. Книгой, которая может сопровождать человека на пути к себе и становиться поддержкой в разные периоды жизни.

Здесь я собрала темы, с которыми человек часто сталкивается и в жизни, и в терапии: сепарация, границы, зависимости, отношения и контакт с собой. Мне было важно показать не только что с нами происходит, но и почему это происходит, как формируется в детстве, как проявляется во взрослом возрасте и почему все эти темы так тесно связаны между собой.

Книга написана для широкого круга читателей. Хотя в своей практике я чаще работаю с женщинами и писала её, как будто разговариваю именно с женщиной, но она может быть полезна любому человеку старше 16 лет, который хочет лучше понимать себя, свои чувства, свои реакции и способы строить отношения с собой и другими.

Лучше всего читать не спеша — по порядку, глава за главой. Между темами есть внутренняя связь, и мне хотелось показать, как одно вытекает из другого. Не нужно читать через силу. К книге можно возвращаться тогда, когда появляется желание. Здесь важны паузы, внимание к себе и уважение к своему внутреннему темпу. В вопросах психики спешка редко помогает. У каждого человека своя скорость проживания, осмысления и изменений.

Я также хотела, чтобы у будущего клиента была возможность ещё до начала работы понять: что такое терапия; о чём в ней может идти речь; как я, психолог, смотрю на внутренние процессы человека и подходит ли ему мой способ работы. В этом смысле книга может стать как будто первой нашей встречей — бережной, понятной и без лишнего риска.

И всё же важно сказать честно: эта книга помогает лучше понимать себя, но не заменяет терапию. Она может многое прояснить, поддержать, дать язык для описания внутреннего опыта и стать опорой на пути к себе. Но в ситуациях, где человеку особенно трудно, где есть сильная боль, тяжёлые состояния или необходима профессиональная помощь, одного чтения может быть недостаточно. Иногда путь к себе действительно требует не только текста, но и живого терапевтического сопровождения.

# Глава 1. Сепарация

# Часть I

Сепарация в контексте здоровых отношений

Смотрела мультфильм «Пуповина»? Это, пожалуй, первый образ, который приходит мне в голову, когда клиент затрагивает тему сепарации. Впервые посмотрев его, я испытала массу разных переживаний. Самыми яркими среди них были злость и агрессия по отношению к матери.

Обычно это первые эмоциональные состояния, которые проявляются в человеке, когда начинает зреть тема отделения.

В терапии я часто вижу, что за тревогами, конфликтами, страхами, слиянием с партнером и даже ревностью часто стоит именно непрожитая сепарация. «Вот у меня — счастливый брак, но меня по-прежнему бесит мама, ну как это связано с темой сепарации?» — спрашивает меня клиентка на сессии. Другая жалуется на мужа, который не отпускает её туда, где могут быть мужчины. И снова возникает логичный вопрос: при чём тут сепарация?

Мы уходим от родителей, создаём свои семьи, можем даже переехать в другую страну — но всё это не значит, что сепарация действительно произошла. Напротив, отношения — это пространство, в котором как на проекторе проявляются все наши внутренние «зацепки», конфликты, неотболевшее горе. Не только во взаимодействии с партнёром — а в первую очередь в отношениях с самим собой. Так возникает самая важная тема взрослой жизни — сепарация: не просто физическое отделение от матери, а психологическое рождение личности.

Мы не просто любим, мы бессознательно «приклеиваемся» к партнеру, как когда-то к матери. Не просто хотим быть рядом, а хотим быть одним целым, в надежде, что теперь нас точно не бросят. И тогда партнёр перестаёт быть партнёром. Он становится зеркалом нашей незакрытой детской потребности.

Он (или она) должен быть всегда рядом, угадывать желания, удовлетворять потребности, всегда любить и принимать, спасать, быть предсказуемым и надежным, как мама. И если партнер не справляется с этой бессознательной задачей, мы чувствуем боль внутри. Но на самом деле страдаем не из-за него. Это боль непрожитой сепарации.

Есть ли место для зрелых отношений в паре при наличии всего сказанного? В этой главе я хочу говорить именно об этом: как понимание, что такое сепарация, помогает взращивать зрелые отношения в паре.

Не о детстве, не о родителях напрямую — а о том, как их тень ложится на наши отношения.

И как мы можем распутать этот клубок: чтобы любить взрослым сердцем, а не как раненый «ребёнок внутри».

Что такое сепарация. Ключевые понятия

Сепарация — это не про переезд в другую квартиру. И даже не про смену страны. Можно жить за десять тысяч километров от родительского дома и при этом каждое решение сверять с маминым мнением: «А мама бы одобрила? А мама бы гордилась?»

И если внутри тебя продолжает звучать этот голос — значит, ты всё ещё не отделилась. Потому что сепарация — не география, а внутренний процесс. Это психологическое отделение от родителей (прежде всего от матери), в результате которого ты становишься отдельной, целой, независимой личностью — эмоционально, финансово и физически.

Если ты никогда специально не занималась этим, но уверена, что «давно все ok» — спойлер: скорее всего нет. Это как с языками: невозможно начать свободно говорить на китайском, если ты его не учила. Так и с сепарацией — она не происходит «по умолчанию». Это навык, требующий осознавания, внимания и внутренней работы.

Сепарацию часто представляют как один из этапов взросления: «Я уже взрослая, значит, сепарировалась». Но в реальности это не точка, а процесс. Живой, волнообразный, не всегда линейный, иногда с откатами.

Каждый кризис взросления — от раннего детства до зрелости — так или иначе связан с ней. С отделением, с построением границ. С тем, чтобы узнавать своё «Я» отдельно от «мамы».

Полный цикл сепарации включает в себя четыре стадии. И очень часто люди думают: если я переехал от родителей, то все, сепарация случилась. Но на самом деле не случилась, и вот почему: сепарация — живой процесс, который длится на протяжении всей жизни. В каждой новой возникшей ситуации мы имеем возможность отделяться снова на новом уровне либо отслеживать, как прошли этот путь ранее. Изучи их, и пойми, на какой стадии ты находишься. Каждый раз, проживая очередной этап, ты сможешь сверяться с тем, где уже отделилась — и это будет твоей внутренней опорой.

1. *Телесная сепарация*: самое очевидное отделение — рождение. Тело отделилось от тела. С возрастом ребенок отдаляется дальше: учится сам спать, сам есть, сам ходить, и постепенно всё меньше и меньше нуждается в матери.

2. *Эмоциональная сепарация* — уже глубже. Я уже могу не жить реакциями мамы: могу на нее злиться, не соглашаться с ней, и — да, иногда даже мысленно её «послать» (и это, между прочим, довольно честный и здоровый маркер сепарации). Важно при этом оставаться в контакте с собой, без чувства вины и страха быть плохой дочерью. Иметь способность выдерживать свои чувства и не сливаться с чужими. Конечно, я не призываю тебя «посылать» маму (и уж точно не вслух) и завершить на этом сепарацию — но если ты внутри себя можешь разрешить себе такое движение, и при этом остаёшься в отношениях с матерью — это хороший маркер эмоционального отделения.

3. *Финансовая сепарация* — важный материальный этап. У тебя появляются свои деньги, ты можешь себя обеспечивать, и чувствуешь бóльшую свободу. Но — важная ремарка: даже если ты финансово независима, это ещё не значит, что отделилась психологически. Более того, на этом этапе может развернуться новая неявная зависимость, когда родители начинают опираться на тебя — и ты оказываешься втянута в спасательство, чувство долга, гиперответственность.

4. *Психологическая сепарация* — самая тонкая, и для здоровых отношений самая важная. Это когда я сама принимаю решения, не ищу бессознательного одобрения, не тащу семейные сценарии в свою пару (особенно деструктивные), не живу маминым взглядом изнутри: «Как бы мама поступила?», «А что она подумает?» Здесь рождается настоящее «Я» — со своими ценностями, суждениями, решениями и границами.

**«Все эти этапы и пункты сепарации, конечно, интересны… но меня это не касается. Я люблю маму, у нас прекрасные отношения, и вообще я не представляю своей жизни без неё».** Такое возражение вполне может возникнуть в твоей голове. А у меня — в ответ — появляется ощущение, что я будто должна «продать» тебе тему сепарации, убедить, показать, какие «ништяки» она может принести в твою жизнь.

Обычно так говорят люди, у которых в жизни «все нормально», как у обычных людей, из категории «все так живут». Типа дом построили, но из говна и палок, то есть всё действительно держится — но с напряжением. И парадокс в том, что это напряжение может не ощущаться осознанно. С мамой может быть всё искренне хорошо, но тенью по твоему сознанию «бегает» ощущение долга, например, перед младшим братом, которому «нужно помогать, потому что мама уже не справляется». Или ощущение, что ты — эмоциональный фильтр между мамой и

папой, и если ты не поддержишь, всё рухнет. Или в отношениях с партнёром вроде бы тоже всё хорошо — но как будто на ниточке. Свободы мало, дышится трудно, постоянно что-то сдерживаешь. И где-то внутри — чувство долга, стыда и боязнь кого-то подвести.

Когда я говорю «сепарация», то не имею в виду холод, отстранение и разрыв отношений. А только ясность, устойчивость, спокойствие и свободу выбора. Я могу оставаться в контакте с людьми, потому что обладаю цельностью.

Цельность — слово, которое на первый взгляд звучит абстрактно. Давай развернём, что за ним стоит.

Цельность даёт нам возможность не расщепляться внутри себя: не делить чувства на «правильные» и «неправильные», не разрываться между мыслями — как всем угодить. Но и не потерять себя, не терять устойчивость, когда появляется близость. Цельность — когда я опираюсь на себя, не убегаю из контакта, но и не предаю свои границы. Могу быть целым «Я», в котором мои желания звучат в приоритете.

Я могу быть другой — и не бояться обидеть просто фактом своего отличия. Я не жду разрешения — я «живу свою жизнь».

Главная проблема сепарации в том, что люди думают: они уже сепарировались. Живут отдельно, вышли из маминого живота и выросли — все, сепарировались. А иногда даже поругались с родителями и оставили последнее слово за собой — и на этом у общества в голове заканчивается сепарация. Поэтому над сепарацией не работают: как будто закрыли глаза и проблему нигде не видят.

Для наглядности привожу распространённые иллюзии — то, что мы не видим или подменяем одно другим:

— «Я уехала / вышла замуж / не живу с мамой — значит, сепарировалась».

Не факт. Можно жить за тысячи километров и при этом в каждом решении сверяться с маминым мнением.

— «Я разругалась с родителями — значит, сепарировалась».

В порыве гнева ты смогла утвердить свое мнение, так как агрессия, которая поднимается в ссоре с родителями, дает энергию «на минуточку» отстоять границы и позволяет думать: ты точно отделилась. Но часто за этим гневом — не зрелость, а накопленная боль, ощущение невидимости, желание быть признанной и усталость от постоянного взаимодействия. Это не сепарация, а контрзависимость — когда связь с родителями сохраняется, но уже через отвержение, сопротивление, бунт.

— «Сепарация — это моё предательство родителей».

Очень частая мысль в нашей культуре. Но на самом деле, сепарация означает любовь с границами. «Я тебя вижу, уважаю и люблю — и всё равно „живу свою жизнь“».

— «Сепарация — это один раз и навсегда».

На деле это процесс. Живой, волнообразный. Он развивается через кризисы, взросление и ежедневный выбор становиться собой — в отношениях с партнером и другими людьми.

От каких мам особенно сложно сепарироваться

Прежде чем перейти к тому, как выглядит сепарация и кто «в здоровой норме» должен ее организовывать первый, давай сразу поговорим о самом сложном — о тех мамах, с которыми психологически расставаться особенно трудно.

Вероятно это будет «освобождающая часть» для тех, кто узнает свою маму среди этих четырех типов матерей. Знание даёт свободу: оно станет ресурсом, помогающим тебе шаг за шагом обретать независимость — и внутреннюю, и внешнюю.

*1. Нарциссическая мама:*

*«Я всё делала ради тебя, ты обязана быть лучшей».*

**Как это проявляется**

Такая мама видит в дочери продолжение себя. Не как отдельного человека, а как проект, визитку. Она обесценивает индивидуальные желания дочери, продвигая свои идеалы: внешность, карьеру, отношения. Всё, что выходит за рамки её представлений — ошибка.

**Зарисовка**

— Мам, я хочу пойти в «художку».

— Какая ещё художка? Я ради тебя ночами не спала, чтобы ты в медицинский поступила.

— Но я не хочу быть врачом…

— Неблагодарная! После всего, что я для тебя сделала…

**Почему сложно сепарироваться?**

Стыд, вина и страх потерять любовь становятся «цепями». Дочь может годами не понимать, где её желания, а где мамины.

*2. Властная, контролирующая мама:*

*«Я лучше знаю, что тебе нужно. Не спорь со мной».*

**Как это проявляется**

Такая мама принимает решения за всех. Контролирует, с кем ты дружишь, как одеваешься, куда идёшь. Даже взрослой женщине может звонить по 10 раз в день: «Ты поела?», «Почему не берешь трубку?». За этим стоит тревога, но внешне это выглядит как жесткий контроль.

**Зарисовка**

— Мам, я собираюсь поехать с подругами в Стамбул.

— Что? Ты с ума сошла? Это опасно! Я тебя не пущу.

— Мне 28 лет…

— Пока я жива — тебе нечего делать в таких местах.

**Почему сложно сепарироваться?**

Страх быть отвергнутой, ощущение, что без мамы «я не справлюсь». Часто такие дочери потом выбирают мужчин-тиранов — знакомый сценарий.

*3. Мама-жертва:*

*«Я всё отдала тебе. Без тебя мне незачем жить».*

**Как это проявляется**

Вечно уставшая, жалующаяся, больная мама. Она транслирует: «Ты — мой смысл. Если ты уйдёшь, я не выдержу». У дочери рождается постоянное чувство вины, она чувствует себя ответственной за мамино состояние.

**Зарисовка**

— Мам, я сняла квартиру, буду жить отдельно.

— Хорошо… Только не забудь мне еду привозить, у меня давление. И вообще, с тех пор как ты ушла, мне хуже стало.

— Мам…

— Делай, как знаешь. Мне всё равно. Одна так одна.

**Почему сложно сепарироваться?**

Ощущение, что если выберешь свою жизнь — «убьешь» маму. Поэтому женщина взрослеет с внутренним запретом на счастье.

*4. Мама-девочка (инфантильная мама):*
*«Ты у меня такая взрослая! Помоги мне!»*

**Как это проявляется**

Мама, которая сама как будто не выросла. Часто зовёт дочку «своей подружкой», обсуждает с ней любовников, перекладывает на неё взрослые заботы. Может манипулировать обидами: «Я на тебя надеялась, а ты…»

**Зарисовка**

— Мам, у меня свидание сегодня.

— А я одна? Сидеть и плакать? Меня опять бросил этот подлец. Ты всегда бросаешь меня в самые трудные моменты.

— Мам, я не бросаю…

— Конечно. Лучше развлекаться, чем с матерью посидеть.

**Почему сложно сепарироваться?**

Дочь растёт с ощущением, что должна «спасать» маму. Становится мамой для своей мамы. Сепарация воспринимается как предательство.

Ты могла узнать свою маму — частично или полностью — в одном из описанных типов. И у тебя может возникнуть много разных чувств: злость, обида, печаль, сомнение — «а вдруг я перегибаю палку, мама же мне жизнь дала», или наоборот — «теперь понятно, почему так сложно». Всё это — нормальная реакция. А в случае если прямо сейчас у тебя разыгрались эти чувства и ты не можешь успокоиться, сделай спокойный глубокий вдох и медленный выдох. Повтори этот цикл три-четыре раза при необходимости. Подумай, на что именно появилась реакция — с этим можно работать самостоятельно (прислушиваться к себе и задавать вопросы: «Что я чувствую?», «На что реагирую?», «На что в моей жизни похоже то, о чем я сейчас читаю?», использовать технику фрирайтинга[1]), либо прибегнуть к терапии с психологом. Это может быть важное место, которое надо принять, прожить и переработать внутри себя.

**Что важно вынести из этого блока:**

**— Ты не одна.** Таких историй — тысячи, но это не делает твою боль меньше или менее значимой. И ты не сумасшедшая, не «плохая дочь» и не неблагодарная. Ты просто взрослеешь.

**— Ты не обязана продолжать играть чужую роль.** Даже если тебя к ней приучили с детства.

**— Это не приговор.** Увидеть, как именно мама влияет на твою жизнь — уже огромный шаг к свободе.

**— Сепарация — не разрыв и не бунт.** Это взросление. Возможность жить своей жизнью, а не проигрывать чужой сценарий.

**— Ты можешь научиться выстраивать свои отношения — по своим правилам.** С партнёром, детьми, собой.

Когда и кем начинается сепарация?

[1] Фрирайтинг (от англ. free writing — «свободное письмо») — техника, при которой вы непрерывно записываете все мысли, возникающие в голове, без остановки, редактирования и самоцензуры в течение ограниченного времени (обычно 10—20 минут). Цель — дать волю подсознанию, освободить ум от внутренних барьеров и снизить влияние внутреннего критика. — *Прим. ред.*

И вот тут мы подходим к важному вопросу: а когда начинается эта самая сепарация? И кто вообще должен делать первый шаг — мама или ты? Сепарация — процесс обоюдный. Она не инициируется одной стороной. В «здоровой норме» родитель должен быть тем, кто первый организовывает отделение друг от друга, поддерживает и помогает.

Но к сожалению, так бывает не всегда. Иногда родители не умеют отпускать. Или боятся отчуждения (что они будут больше не нужны), или все еще держат ребенка в роли «маленького» (боятся, что он не справится), не замечая, как это мешает ему взрослеть. Иногда любовь родителей слишком переплетена с тревогой и контролем.

И тогда — что? Тогда придётся начать тебе. Даже если ты уже взрослая. Даже если у тебя своя семья. Даже если ты переехала в другую страну — а внутри всё ещё смотришь на маму: «А что мама подумает?» Или, например, когда ты очень включена в отношения родителей, становишься маме крепким плечом.

Приведу историю клиентки: «Сепарация в деньгах — но не в чувствах».

*«В деньгах я сепарировалась: после 18 лет ни копейки не брала, им самим нужнее. Переехала из региона в Москву, устроилась на работу. Но с эмоциональной частью — совсем по-другому…»*

Так начала сессию молодая женщина 27 лет. Она рассказывает, что выросла в семье, где отец не зарабатывал стабильно, а мать фактически тянула семью на себе.

Отец работал охранником, подолгу был без работы, в то время как мать зарабатывала в два раза больше, но этого всё равно не хватало.

*«Папа добрый. Я его люблю. Но в финансовом плане — это кошмар. Мне стыдно. Я стыжусь отца. Мне жалко маму. Я всегда чувствовала, что должна ей помочь, заменить мужа, быть плечом…»*

С 10 лет она пообещала маме, что однажды отвезёт её на Мальдивы.

Сейчас у неё хорошая работа, она отправляет маме деньги, оплачивает брату репетиторов, недавно купила маме путёвку в санаторий.

*«Мама никогда не просила. Ей неловко. Она считает себя плохим родителем. А я не могу остановиться. Мне невыносимо, что она там, за 2000 километров, а я — тут. Хочу перевезти её в Москву, просто чтобы видеть чаще…»*

Она чётко осознаёт: роли нарушены.

Она не дочь. Она как будто «заместитель партнёра».

*«Я понимаю, что должна оставаться ребёнком, но иначе не могу. У меня настолько развито чувство долга, что я просто не могу расслабиться. У меня установка „Работай больше всех или умри“. И я не выношу слабость в мужчинах — боюсь оказаться на месте мамы».*

Эта история — пример частичной сепарации, когда телесная и финансовая автономия есть, но эмоциональная и психологическая сепарация не завершены. Она *живет своей жизнью, но находясь в позиции спасающего взрослого*. Она *далеко от матери, но эмоционально рядом с ней. И несмотря на расстояния, не может не заботиться о матери.* Она *дочь, но одновременно всё ещё партнёр, опора, спасатель*.

И это очень важное напоминание: иногда сепарацию придётся начинать не родителям, а тебе.

Даже если ты уже взрослая.

Даже если живёшь в другом городе.

Даже если ты искренне любишь — но чувствуешь, что не живёшь своей жизнью.

Такие случаи не редкость. Этот пример — не о плохих родителях или неблагодарных детях. А о том, как мы — каждый на своём этапе — учимся быть собой, не теряя связи со значимыми взрослыми и не теряя себя.

Если быть честной, как бы я не старалась объяснить это простым языком, сам процесс очень сложный. Не у всех получается, иногда сепарация невозможна — и это очень грустно признавать. И она не совершается на все сто процентов: полная сепарация навряд ли возможна.

Это сложно даже в таком обычном деле, как впервые пойти в детский сад. Оба — и мама, и ребёнок — переживают сильный стресс. Им обоим страшно. Если у мамы есть внутренняя опора на себя и внешняя поддержка, например, от супруга, она будет рядом с ребёнком оставаться устойчивой.

Она сможет признавать свои и его чувства: «Да, тебе страшно, и мне тоже. Да, я и ты вместе плачем. Я и ты не хотим разлуки, но нам надо отделяться друг от друга. Из «мы» должно получиться «я и ты». Так начинается сепарация — и телесная, и эмоциональная. И задача родителей — поддержать ее, а не загубить. Ребенку нужен этот процесс, но сам он не может его поддерживать. В подростковом возрасте он тянется к отделению, но боится, поэтому бунтует, протестует, сопротивляется, так как внутренних опор пока недостаточно.

И именно здесь очень нужен «устойчивый» взрослый — родитель, которому тоже может быть страшно и тяжело, но у кого больше устойчивости, чтобы поддержать ребёнка.

Это длительный и сложный процесс, который идет этапами, шаг за шагом, и всегда требует внимания и внутренней активности, благодаря которому мы получаем красивую, здоровую личность, успешную, уверенную, свободную в решениях, свободную от внутренних страхов, достигающую результатов, создающую здоровые отношения.

И важно сказать: только здоровая сепарированная личность видит родителей как других отдельных людей, принимая их со всеми неровностями и особенностями.

Как протекает сепарация во взрослой жизни?

А как протекает сепарация во взрослой жизни? Она похожа на челночный бег. Сделала шаг вперед, и на два откатилась, потом снова шаг вперед — и так продвигаешься в теме сепарации.

Сепарация — это движение, внутренний путь, вовсе не похожий на прямую линию. Она не происходит по щелчку — «осознала, отпустила, всё, я свободна». Нет. Это процесс, который идёт волнами. То отпускает, то накрывает. То чувствуешь силу и ясность, а через пару дней ловишь себя на знакомом чувстве вины: «Может, я всё-таки перегнула? Может, зря так с мамой…»

В одной ситуации ты злишься и отстаиваешь границы. В другой снова звонишь маме с привычным: «Ты как, мам?.. Тебе что-то надо?..» И это нормально. Так и выглядит взросление. Так и происходит настоящая сепарация.

Она всегда начинается внутри — с конфликта между двумя состояниями: быть «хорошей дочерью» и быть собой.

Этот конфликт чувствуется не только в голове — он жжёт в теле, мешает спать, застревает комом в горле, отражается тремором в груди, сводит мышцы спины, заставляет срываться на близких. Порой ты делаешь шаг — и тут же откатываешься назад. И это тоже часть процесса. Золотое правило терапии: без регресса нет прогресса.

Ты можешь не осознавать, что внутри тебя идёт сепарационный процесс — но тело уже всё чувствует. Если ты начнёшь развивать контакт с собой, замечать реакции, отслеживать, где и на что внутри рождается отклик — всё станет яснее.

Ты заметишь, как может сжиматься грудная клетка — как будто нет права на свободный вдох. Или напрягается шея, чтобы «держать лицо» не выдать своего раздражения. А может, болит спина от ощущения, что ты «несешь всех на себе». Ком в горле — когда хочется сказать «нет», но не можешь. Постоянная тревожность, будто ждёшь внутреннего «разбора полётов». В мыслях появляется:

— «я должна…»
— «а что скажут родители…»
— «это неправильно — думать о себе».

А в поведении — резкие качели: то ты на пределе заботы и отдачи, то резко исчезаешь: «Я не могу, хватит, всё».

Такой челночный бег. То ты отдаляешься — и появляется чувство вины, то приближаешься — и снова злишься. Потом снова отходишь — уже более осознанно. Потом снова приближаешься — но теперь с границами. Это всегда насыщенный, живой путь. Без идеального «раз и навсегда».

Бывает такое, что сепарацию путают с разрывом навсегда, со ссорами, с очень холодным, я бы сказала жестким отдалением. Возможно, когда процесс психологического отделения созрел, такое может случаться, но это точно не норма.

Здоровая сепарация — отнюдь не уход в обиду или разрыв раз и навсегда, а способность оставаться в контакте.

Здоровая сепарация означает — всегда ощущать свои границы и границы другого: родителя, партнера, ребенка, шефа, подруги.

Это спокойное присутствие: «Я — это я. Ты — это ты. Я люблю тебя. Но я больше не живу твоими страхами и ожиданиями. Я не боюсь, что ты меня поглотишь, я знаю что мне нравится, и как я хочу. Я знаю свою ценность как личности, свои ценности и свои убеждения, которые я взяла с собой во взрослую жизнь или приобрела новые, которые мне подходят».

И вот тогда любые отношения — не зависимость, а выбор.

Возникает логичный вопрос: «А как инициировать этот важный процесс — сепарацию?! С чего начинать?» Как все это выстраивать, поддерживать, а главное — справляться со всем этим и ощущать результаты?

Есть несколько базовых техник самопомощи, с которых можно начать.

**Вести дневник рефлексии**

Садиться и выписывать ситуации в формате свободного письма. Что произошло? Это мне подходит? Почему меня это беспокоит? Как я на самом деле хочу, чтобы было? И позволять себе честные ответы.

**Учиться говорить «нет»**

Говорить — и отслеживать ощущения. Было ли страшно? Возникали ли вина, стыд? Как реагировало тело? Что психика вспоминает из прошлого?

**И если в этом самостоятельном процессе обнаруживается много боли или растерянности — возможно, это момент, когда стоит обратиться к психологу за поддержкой.**

«Проживать» в контакте со специалистом все ситуации. «Перепроживать» старый опыт, приобретая новый. Там, в контакте с другим человеком, будут возникать все твои «нельзя» и подавленные желания, активироваться и высвобождаться подавленная злость на родителей. Специалист будет подсвечивать места, которые твоя психика ещё не осмысливает сама, давать тебе обратную связь, а главное — «жить» с тобой твою историю, откликаясь и реагируя на тебя просто как живой человек, который рядом с тобой. Не тот, кто учит, критикует, оценивает; ведь в нашей жизни этого было и есть предостаточно.

Как базовые механизмы сепарации влияют на выбор партнера

Человек рожден, чтобы любить и быть любимым. А мама… (ладно, снимем с мамы градус ответственности и обобщим) … а родитель — это тот, чья задача — любить безусловно, напитать любовью и отпустить во взрослый мир.

Любить, заботиться, угадывать желания, удовлетворять потребности, обеспечивать безопасную, здоровую жизнь. Это в идеале, конечно. На деле бывает по-разному.

Базовые механизмы сепарации — это способы, с помощью которых мы учимся быть собой рядом с другими: границы, самоценность, способность выдерживать чужие чувства и опираться на свои; семейные сценарии, по которым мы живём или можем от них отказаться. И если что-то в этом процессе не сложилось, почти всегда мы «несём» это в партнёрские отношения.

Мы приходим в такие отношения с привычками, которые у нас сформировались — или наоборот, так и не сформировались в детстве.

С ожиданиями: теперь нас тут точно «долюбят». Поймут. Закроют все неудовлетворённые потребности. Дадут столько любви, сколько не хватило тогда. И наконец наши внутренние «дыры» заполнятся.

Но это иллюзия. Ни один партнёр не может вылечить прошлое. Он может быть рядом. Но только ты сама можешь заметить, кто сейчас говорит внутри — взрослая женщина или та девочка, которая так ждала, чтобы её наконец-то поняли, услышали и выбрали.

Партнер не только не может вылечить твое прошлое, он точно не должен это делать. Вы можете исцеляться и расти рядом друг с другом. Принимать друг друга как цельных людей: не переделывая, не критикуя, видя и слыша. Можете создавать диалог — взрослый, честный, доверительный.

А вот что точно не сработает — это когда в паре разыгрываются роли: «Ты мне папа — „долюби“ меня!», «Ты мне мама — прими безусловно!»

Психологический инцест, не находишь? И вот с этой точки — точки узнавания, осознавания, что ты пришла в отношения «с багажом» — и начинается взрослая близость.

Не из позиции «долюби меня», а из позиции «давай учиться быть рядом». И это, между прочим, невероятно зрелый подход. Потому что партнёрство в здоровом виде — это не сказки, в которых «долго и счастливо, душа в душу и одно целое на веки вечные». А реальность — ежедневный выбор быть друг с другом.

Он выбирает её. Она — его. И так изо дня в день. На протяжении жизни они учатся быть вместе: в быту, диалоге, в настоящем соприкосновении. Даже когда злятся друг на друга, даже когда разочаровываются — остаётся внутренняя ясность, понимание: *почему я тебя выбираю*.

Принятие партнёра со всеми его чертами характера становится возможным только через принятие своей собственной глубины. И вот здесь начинается выбор. А не слепое повторение чьего-то сценария.

«Засада» в том, что рассуждать про это проще, чем обнаружить в жизни. Приведу один из ярких примеров — историю моей клиентки.

Ей 35 лет, пришла с запросом: **«Что мешает мне построить счастливые отношения и выйти замуж?»**

Она успешна, самостоятельна. Хорошо зарабатывает. Всё вроде бы в порядке, но в личной жизни — замкнутый круг. Она снова и снова выбирает мужчин, которые: не работают, пьют или впадают в другую зависимость, перекладывают на неё ответственность — ждут, что она всё сделает сама.

*«Сначала я жалею. Забочусь. Кормлю. Поддерживаю. А потом… всё во мне закипает. Я начинаю злиться, презирать, словесно уничтожать. И снова остаюсь одна».*

В процессе терапии стало видно: она регулярно выбирает мужчин, похожих на отца. Отец в её детстве пил, стабильно не работал. Мама тащила всё на себе — дом, детей, финансы, эмоции.

И в партнёрских отношениях, бессознательно, клиентка **воссоздаёт ту же схему**. Она влюбляется в мужчин, которые сначала кажутся уязвимыми, «теплыми», нуждающимися в поддержке. Заботится о них, обеспечивает, помогает. А потом — злится. Потому что оказывается в той же роли, в какой была её мать.

Мужчина снова «лежит на диване», а она — после работы, с пакетом еды, уставшая, но должна проявлять заботу. Всю жизнь она росла в ощущении: *«Нельзя положиться на мужчину. Все они слабые. Всё всегда на женщине. На мне».*

Постепенно накапливается раздражение, приводящее к взрыву, агрессии, упрёкам. Даже вспышкам ненависти. И всё заканчивается одним и тем же — она убеждена: *«Не верю, что достойна нормального мужчины. Это как будто не про меня. Как будто в мою сторону они даже не посмотрят…»*

При этом она — женщина, которая самостоятельно купила квартиру. Сама себя обеспечивает. У неё стабильный доход. Она умна, честна, красива. Но внутри неё живет **девочка, которая до сих пор злится на отца — и бессознательно мстит ему, выбирая «такого же», чтобы снова пройти через всё это, но уже с другой ролью: не жертвы, а агрессора**.

Все подавленные чувства — вызванные отцом, несправедливостью, детской болью — **не переработаны в отношениях с родителями**, и потому **«выгружаются» на партнёров**.

Она не просто повторяет детский сценарий. Она пытается переписать его, бессознательно возвращаясь к той же схеме: выбирает такого же, как папа; сначала спасает его (как делала мама); потом начинает ненавидеть партнёра и мстит за детскую боль: «Теперь я сделаю по-другому. Теперь я не маленькая девочка. Я сильная. Я покажу, как надо!»

И здесь важно увидеть: эта история — не просто про «не тех мужчин». Это история **незавершённой сепарации**. Где она отыгрывает тот же сценарий — но уже в роли агрессора, а не жертвы.

Так работает **перенос** (это когда перед тобой в реальности один человек, а внутри себя ты взаимодействуешь с другим человеком) — партнёр превращается в фигуру родителя. Пока не произошло отделения себя от детской истории и семейных сценариев, отношения с партнёрами так и будут сценой для отыгрывания того, что не было завершено в родительской семье.

Сепарация — это не просто «я живу отдельно». А способность **отделить себя** от боли прошлого; увидеть родителя **не сквозь обиду**, а как отдельного взрослого человека; перестать **искать «отыгрыш»** — и начать выбирать с позиции своего взрослого «Я».

У клиентки в этой иллюстрации нет сепарации ни с матерью, ни с отцом. С матерью — слияние и установка: *«надо быть сильной и тащить»*. С отцом — обида и месть через страдание.

Путь к изменениям начинается с признания: *«Это не отец лежит на диване. Это я снова в детской комнате. Я снова рядом с ним. И мне опять больно».*

Осознать: *«Я продолжаю старую историю. Но могу выбрать новую».* Прожить чувства — гнев, жалость, вину, страх — не непосредственно с партнёром, а в безопасном терапевтическом пространстве. Понять: *«Это не про моего мужчину. А про моё прошлое».* И начать разрывать бессознательную связь: *«Я — не мама. И ты — не папа. Мы — не их сценарий».*

Именно так базовые механизмы незавершённой сепарации переплетаются с семейными сценариями — и продолжаются в новой жизни, если не осознаны.

Если совсем по-простому — мы приходим в отношения всегда с надеждой, что нас тут наконец-то полюбят «как надо». Только вот внутри нас всё ещё сидят те самые незавершённые эпизоды из детства.

А ещё давят семейные сценарии. Прямо как сериал, только ты теперь не зритель, а главная актриса. Снимаешь ремейк маминых будней: работаешь за двоих, любишь мужчину с дивана, потом злишься, потом терпишь, потом психуешь. Занавес.

Семейный сценарий и незавершенная сепарация — не приговор для выбора партнёра. Осознав этот сценарий, ты получаешь возможность писать свой. И выбирать своего мужчину, а не маминого.

Как незавершённая сепарация проявляется в уже существующих отношениях

Сепарация — коварная «мадам». Она не всегда проявляется так явно, как «мне 45, я живу с мамой и не имею сексуального партнера».

Иногда незавершённая сепарация проявляется не в выборе партнёра, а уже после выбора, «внутри» пары. Причём совершенно неожиданно, на ровном месте, в крепком браке.

Вот, например, история моей клиентки — 40 лет, пришла с запросом: *«Я хочу быть в большем контакте с мужем».*

И всё нормально «снаружи»: семья, совместная жизнь, нет открытых конфликтов. Но что-то не даёт чувствовать близости.

В процессе работы выясняется: она потеряла либидо. Не только к мужу — в принципе. Никто не возбуждает. Ни желания, ни фантазий, ни потребности. Всё как будто отключилось.

И вот в одном из диалогов она осторожно произносит:

*«Около полугода назад мы занимались сексом… И прям во время процесса он погладил меня по голове. И вдруг у меня пронеслось, мгновенно — так обычно делает отец. Я не знаю, откуда это взялось. Я же нормальная? Но с того момента я больше не могу. Не чувствую влечения к мужу, и вообще ни к кому».*

Это был очень хрупкий момент — где голос тела оказался сильнее любой логики. Он стал точкой входа. Мы начали исследовать, что именно в тот момент произошло. И стало очевидно: в её психике как будто «слиплись» два образа — отца и мужа. В момент, когда муж погладил её по голове, психика восприняла этот жест как заботу отца. И то, что раньше казалось интуитивной телесной близостью, вдруг стало запретным.

Контакт стал небезопасным. Возбуждение — невозможным.

Чтобы восстановить близость, сначала нужно было отделить образ мужа от образа отца, избавиться от этого переноса, а затем наконец провести ее сепарацию от образа отца.

Это говорит не о конкретных действиях отца, направленных на нее в детстве, к примеру, не про травму в привычном смысле. А об эмоциональном слиянии, неразделённых ролях.

Сексуальное возбуждение — очень честный барометр. Оно отключается там, где границы спутаны. Где вместо партнёра — родитель. Где внутри звучит: «так нельзя», даже если внешне всё «можно».

И пока внутри не произошёл процесс сепарации, образ отца оставался слишком близко. Настолько, что «перекрыл» образ мужчины рядом.

Мы начали разъединять эти фигуры. Создавать психологическую безопасную дистанцию между ролями, помогать возвращать мужа на его законное взрослое место — сексуального партнёра.

Это и есть сепарационная работа. Не всегда драматичная. Но всегда точно достигающая цели во время сеанса психотерапии.

Где-то незавершенная сепарация проявляется в ощущениях тела, где-то интеллектуально — в образах, где-то в интимной области. Потому что именно в теме секса тело очень чутко реагирует на нарушение внутренних границ. Там где отсутствуют слова и есть только реакции тела и психики.

Это один из множества сценариев, где себя может обнаружить незавершенная сепарация.

Она же может проявиться и противоположным образом — не в отстранении, а наоборот, в слиянии. В попытке контролировать, слиться, не отпускать.

Ещё один случай — про незавершённую сепарацию, но уже не самой клиентки, а её мужа.

Клиентка обратилась с таким переживанием: «Муж прямо не запрещает, но я чувствую, как будто должна оправдываться за каждый момент, когда в жизни могу пересечься с другим мужчиной. Как будто за мной наблюдают».

Снаружи всё выглядит вполне здоровым: он поддерживает, не ограничивает, видит в ней партнёршу. Но это её ощущение не было случайным. Оно оказалось прологом к глубокой истории.

У неё насыщенная жизнь, интересная работа, поддержка в семье — но есть одно жирное «но». Как я уже сказала выше, супруг моей клиентки не любит, когда она общается с другими мужчинами.

И сначала это казалось обычной ревностью. Пока на сессии не всплыло его прошлое. Когда он был мальчиком, мама развелась с отцом. Примерно к его 12 годам у неё появился мужчина. И мальчик воспринял это как предательство. Он стал защитником своей матери. Мешал её личной жизни. Не давал ей выйти замуж. Мама осталась одна. А сын стал главным мужчиной в её жизни — эмоционально.

Прошло много лет. Он вырос. Женился. Но та история не завершилась. И теперь бессознательно в отдельных сценах его собственного брака жена у него попадает в схему переноса материнского образа. В эти моменты он видит в ней маму, которую нельзя отпускать. Которую нужно охранять от других мужчин.

Вот так непрожитая сепарация с матерью начинает управлять отношениями с партнёршей. Неосознанно. Болезненно. Без злого умысла. Но с мощным негативным эмоциональным зарядом, который разрушает близость и душит доверие внутри пары.

Сепарация подразумевает не только «жить отдельно», обеспечивать себя жильем и едой. Но и «чувствовать отдельно». Иметь осознанную возможность сказать: «Я — не моя мама». *«Ты — не мой папа». «Мы пишем сценарии на основании своих ценностей и своей цельности».*

Когда этого нет, прошлое вселяется в отношения. И господствует в них. Вот почему сепарация — не конец связи. А начало настоящей близости.

В этих двух историях — две разные стороны незавершенной сепарации.

В одной тело говорит «стоп», потому что границы спутались. В другой контроль прорывается, потому что внутренний «сын» не отпустил маму.

И кажется, все это мелочи. Подумаешь, кто-то гладит по голове, а кто-то ревнует. Но потом ты сидишь в кабинете у психолога и вдруг понимаешь, что давно не хочешь близости. Или злишься на мужа за то что он «так сильно тебя любит», что уже душит. И в этот момент старая история просится стать завершенной.

Потому что незавершенные истории с детства могут проявляться мгновенно, незаметно для психики, но довольно ощутимо, и перерастать в очень большие трудности, отражающиеся на жизни, отношениях, здоровье.

Что даёт взрослая сепарация: путь к близости и себе

После всех этих историй может сложиться впечатление, что сепарация — что-то болезненное и мучительное. Но на самом деле это процесс, который открывает путь. К себе. К другим. К настоящей близости.

Взрослая сепарация — это не про «уйти», а про «вернуться к себе». Не оттолкнуть родителей, а освободить своё «Я». Не разорвать связи, а научиться строить их иначе.

И чтобы показать, как это может работать в реальной жизни, расскажу тебе ещё одну историю — о взрослении. Не о «застревании» в ситуации, а о выборе.

Еще в начале моей практики ко мне пришёл клиент с болью после разрыва. Он был в состоянии глубокого внутреннего хаоса — потерян, «обесточен», в отчаянии. Он почти не осознавал, что чувствует, кто он, чего хочет. Каждое слово доставалось с трудом. Будто сам себе — чужой.

Наши клиент-терапевтические отношения продлились пять лет, и за это время мы прожили вместе столько невероятных историй из его жизни. Старый опыт, когда его отвергали в детстве, мы перепрожили, переписали в опыт принятия. Человек выстроил границы внутри себя и снаружи. «Отделил» образы родителей, научился слышать себя и, что важнее всего, начал узнавать: кто он сам.

Поначалу я словно работала в темной комнате — вслепую, на ощупь, без ориентиров. Пространство, в которое он приглашал, было как лабиринт: закрытое, напряжённое, с множеством запертых дверей. За ними пряталось всё настоящее. Первые три года мы работали в полутьме. Но к финалу свет зажёгся. Сначала в одной комнате. Потом в другой. А потом осветилась вся карта его внутреннего дома.

Темнота внутри него была связана с разными темами — в том числе с теми, которые звучали вскользь и никогда не обсуждались прямо.

Одна из таких тем — его сексуальная идентичность. Он никогда не ставил её в центр обсуждения. Но эта тема присутствовала рядом, как воздух, как молчаливое поле напряжения. Именно о том, о чём он не мог говорить — о том он и страдал.

Клиент вырос в религиозной семье, где быть открытым, говорить о себе, тем более о такой своей идентичности, было *нельзя*. Он буквально **потерял контакт с собой**, со своими чувствами, желаниями, телом. Эта утрата не была видна внешне, но очень ощутима внутри — ощущалась как «Я не знаю, кто я», «Мне нельзя быть таким», «Если я скажу, кто я, — меня отвергнут», «Я должен жить, как будто меня нет». Это — **утрата подлинного «Я»**. Она, по сути, и является главной темой сепарационной работы в терапии.

Открытость, честность по отношению к религиозному отцу были невозможны. Тема «папа не поймёт» звучала в нём как глухой звон. Тихо, но неотступно. И каждый раз, когда он хотел быть собой, внутри звучало: «Так нельзя».

И всё же за пять лет в нашей терапии произошло очень многое. Шаг за шагом он начинал чувствовать себя, называть состояния, узнавать свои желания. Начал выстраивать границы, осваивать свои «да» и «нет». В этом процессе он не просто исцелял боль утраты, а возвращал себе свое истинное «Я».

На третьем году терапии он впервые сказал: «Больно. Больно всё время жить не собой». В его голосе впервые прозвучала взрослая злость — не на маму, не на папу, не на конкретного человека, а на то, что всё это время он как будто играл чью-то роль. Не знал, кто он сам, чего хочет, как любит, как чувствует.

Это и была точка настоящей, живой сепарации — **отделения от родительских ожиданий**, которые диктовали, каким ему быть.

Впервые прозвучало: **«Я — не ваш. Я — свой. Я — другой»**. Так и начинается взросление.

Именно с этого момента в его жизни начали происходить видимые внешние изменения. Он вышел на новый уровень дохода, получил повышение, почувствовал свои силу и устойчивость. А еще начал отношения. И впервые не старался быть «понятным». Он позволял себе быть живым. Сложным. Неудобным. Настоящим.

Когда мы завершали терапию, он уходил не просто «с исцелённой травмой утраты». А с ясным чувством: «Я знаю, кто я. И мне можно быть этим человеком».

Сепарация — не всегда подразумевает то, чтобы уехать из родительского дома или кричать в лицо правду. А часто — чтобы **в душе признать за собой право быть другим, нежели ждали**, и продолжать жить — не в борьбе, а в свободе.

«Я — не тот, кого вы хотели. Но я — живой. И я имею право быть таким». Эти слова тот клиент не сказал отцу напрямую. Но он сделал главное — **освободился из тисков внутренней лояльности**, которая годами держала его в скованности. Позволил себе не соответствовать. Отделил образ «я, каким вы хотели меня видеть» и образ «я, который чувствует себя настоящим».

И как только он сделал это психологически — его реальность изменилась материально: деньги, работа, любовь. Но главное — свобода быть собой.

Возможно, ты читаешь это — и тоже узнаешь в себе эту темноту или, если образно, тревожный внутренний звон: «Мне нельзя быть собой».

Пусть это станет не преградой, а первой дверью. К себе. К настоящей близости. К жизни, где ты — есть.

Ключевые индикаторы сепарации в паре

Наверняка ты хочешь отношений, где будешь себя чувствовать спокойно, надёжно и по-настоящему близко с партнёром. Где не растворяешься, но и не отдаляешься. Где мужчина — зрелый человек, а не подросший сын своей мамы. Где в отношениях есть «мы», но и «я» никуда не девается.

И вот тут в игру вступает сепарация. Причём не только твоя. Если ты хочешь построить живую, взрослую, надёжную пару, важно понимать:

— прошла ли ты сепарацию,
— и насколько он сепарирован от своей родительской семьи.

Потому что незавершённая сепарация — не просто фоновая история. А важнейшая сторона ваших отношений. И пока это незаметно — оно влияет сильнее всего.

Чтобы прояснить, где ты находишься в этом процессе, держи список ориентиров. Это **ключевые признаки того, что сепарация уже состоялась**. И, соответственно, их отсутствие — маркеры: куда стоит посмотреть внимательнее.

**1. Способность строить взрослые партнёрские отношения**

— Есть близость без слияния: вы вместе, но не срослись.
— Не возникает желания раствориться или, наоборот, всё время убегать.
— Есть пространство для «я» и для «мы».
— Партнёр — не родитель и не спасатель. А взрослый человек рядом.

**2. Гармоничные отношения с родительской семьёй**

— Эти отношения не содержат вину, долг, переживания, что «мама расстроится».
— Можно сказать «да» и «нет» без страха быть отвергнутым.
— Родители становятся просто людьми, а не твоим постоянным внутренним трибуналом.

**3. Опора на реальность, а не на фантазии**

— Родители видятся такими, какие они есть. Без героизации и демонизации.
— Есть способность признавать свои ограничения — и ограничения других.
— Есть контакт со своими настоящими потребностями.

**4. Умение выдерживать разлуку и расстояние**
— Отъезд, переезд, даже расставание не воспринимаются как конец света.
— Одиночество не равно брошенности. Внутри — опора на себя.
— Есть внутреннее чувство: *«Я с собой не пропаду».*

**5. Ответственность за свою жизнь**
— Жизнь строится по своим ценностям, а не на фоне страха, что «мама не одобрит».
— Есть навыки заботы о себе — физически, эмоционально, финансово.
— Вопрос «а что я хочу?» звучит честно, а не вызывает панику.

**6. Контакт с внутренним взрослением**
— Есть способность замечать: «это сейчас говорит моя внутренняя девочка, а это — взрослое „я“».
— Умеешь поддерживать себя. Не ищешь спасателя.
— И знаешь, что можешь опереться на себя — даже в уязвимости.

Если ты читаешь эти пункты и понимаешь, что **какие-то признаки отсутствуют** — это не диагноз. А дорожная карта. Маркеры, на которые стоит обратить внимание.

И можно прочитать все это, отмахнуться и оставить — «как-нибудь само пройдёт». Но правда в том, что **не пройдёт**. Всё, что заметается под ковёр, там и остаётся. И со временем начинает не просто пахнуть, а разлагаться.

Или можно применить терапию. Начать самой — через осознанность, честные вопросы, книги, затем прикоснуться к терапевтическим играм и сессиям со специалистом. Так быстрее и яснее — пройти этот путь с психологом. Это короче, мягче, и почти всегда результативнее.

Сепарация — не просто этап взросления. А твой фундамент. И если он заложен — ты стоишь твёрдо. Это как раз говорит о зрелой, настоящей любви. Где ты — ты. А партнёр — партнёр. Где есть выбор, дыхание, уважение и пространство. Где вы оба вместе не потому, что должны, а потому, что хотите. Не чтобы спасти, не чтобы заполнить, а чтобы идти рядом.

# Часть II

Кофе с мускатным орехом: как я на самом деле ушла из родительского дома

И напоследок хочу рассказать тебе еще одну историю. На этот раз свою. Не как психолог. А как женщина, которая тоже когда-то делала этот шаг. Из родительского дома в свою взрослую жизнь. Не с первого раза, не без боли, но — в свою.

Запах кофе по утрам всегда означал для меня одно: родительский дом. Контакт с отцом. Что-то устойчивое, тёплое, глубоко впаянное в тело и сердце. Этот аромат будто звал назад, туда, где я — девочка, где нет забот, где не надо быть сильной. Иногда вспоминаю это — и прямо до слёз.

Живя за границей несколько лет, в другой стране, в иной реальности, где каждый день — взрослый выбор в разных ситуациях, бытовые сложности, семейная динамика, я продолжала тосковать по дому, по родителям. Даже по тому, чего никогда по-настоящему и не было (знаете, иногда в детстве появляется иллюзия — что тебя не так сильно любят, как брата или сестру — но ведь психика не останавливается перед такими мелочами, правда?).

Я летала в Казахстан за поддержкой. Как за терапией: встрёпанная, раненая до костей, с обнажённой душой. Мечтала, что там меня поймут, обнимут, причешут — как маленького ребёнка. А каждый раз возвращалась оттуда как подросток, хлопающий дверями.

Сепарация — это не просто однажды «уехать». А повторяющееся столкновение с реальностью, в которой уже никто в прежней роли тебя не ждёт. Родитель может пригласить, но не принять. Может сказать: «Приезжай», но не встретить, как маленького ребенка, который нуждается в тепле.

Я тоже долго жила с идеей: если с мужем конфликт — я уеду, вернусь «домой». А потом стало невыносимо ясно: у меня больше нет того «дома». Есть мой муж — мой «старик», как я его с нежностью зову. Есть мы. Наш дом.

Но прежде чем это стало истиной, была встреча с мамой, она состоялась очень по-взрослому: коротко, жёстко, ясно. Мне дали понять — ты в гостях. С той стороны тоже шла сепарация. Родители — обычные люди, которые не всегда бережны и подбирают нужные слова. Когда психика напряжена, поведение бывает очень… разнообразное, такое, которому и они когда то научились со своими родителями.

# 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.