**Зависимость и Независимость от родителей. О сепарации.**

Сегодня мне бы хотелось поговорить о Сепарации в контексте семейной терапии и семьи вообще. Что же это такое? Сепарация (от лат. Separatio - отделение) - уход от объекта или прекращение с ним каких-либо отношений. В психоаналитическом подходе сепарация представляет собой процесс, входящий в структуру сепарации-индивидуации, благодаря которому индивид приобретает чувство собственного «Я» как самостоятельной и независимой от объекта целостности.

В одном из предыдущих выпусков своей рассылки я уже немного писала об этом. Напомню, о чем шла речь:

«Подросток в возрасте 13-15 лет начинает делать первые самостоятельные шаги в мир взрослых. Это очень непросто. В этом возрасте подросток решает такие насущные вопросы как «Кто я?», «Зачем я?». В этом, собственно, и заключается подростковый кризис идентичности. И ответ «Я – ребенок своих родителей» его уже не устраивает, этого недостаточно для выхода в мир. Надо быть еще кем-то. А, чтобы стать кем-то, надо примерять на себя различные новые роли, новые модели поведения. Это можно сделать только за пределами семьи. И для того, чтобы этот процесс проходил как можно менее безболезненно надо чтобы в семье был надежный тыл, чтобы ребенок чувствовал себя защищенным. Т.е. ребенок выходит в мир, примеряет на себя какую-то роль, если он терпит неудачу, то он возвращается и реанимируется, восстанавливается в семье. И так может повторяться сотни раз».

Это я описала то, как бывает в функциональной, здоровой семье. В дисфункциональной семье такого не происходит. Дисфункциональная семья просто не дает такой возможности. Сами посудите, если всю свою жизнь ребенок брал на себя различные, не свойственные ребенку, роли в семье, выполнял различные обязанности, ну, например, всю жизнь примирял родителей, или наоборот, когда родители ругались, он брал на себя роль «успокоительного лекарства» для мамы или папы. А если он уходит, отделяется… всё начинает рушиться. Конечно такая семья не отпускает ребенка, иначе всё развалиться. Начинаются конфликты. И на какие только ухищрения не идут родители в такой семье – они могут начать тяжело болеть, говорить фразы типа «ну что ты без нас будешь делать, ты же пропадешь» или «ты же никому кроме нас/меня не нужен, никто тебя не полюбит так как мы/я» и т.д. А послание в этом случае такое – «Ты без своей семьи никто и ничто и выжить ты без нас не сможешь». Конечно же тут стоит оговориться – всё это родители делают, как правило, неосознанно.

«Если эта стадия пройдена успешно, то происходит эмоциональное разделение между детьми и родителями (так называемая сепарация). Теперь это общение на равных, общение взрослых людей. Они по-прежнему любят друг друга, ценят и уважают. Но это уже не отношения маленького ребенка с родителями. Если же этого не происходит (сепарации нет или она не полная), тогда остается эмоциональная зависимость и, в дальнейшем, это будет сильно влиять на отношения взрослого, не отделившегося от родителей/родителя ребенка в его семье, с его женой/мужем».

Сегодня я хочу рассказать о том, как именно незавершившаяся сепарация влияет на жизнь человека, на его взаимодействие в новой семье.

По моим наблюдениям семья, где хоть один из членов не смог эмоционально отделиться от своей родительской семьи, редко бывает счастливой. Происходит это, на мой взгляд, по нескольким причинам:

- т.к. у человека не произошло отделения в родительской семье и он остался зависим от родителей, от их мнения, эмоций и т.д., он настойчиво будет снова и снова пытаться воспроизводить различные ритуалы избавления от зависимости уже в своей новой семье (например, скандалить, пытаться доказывать свою независимость и т.д.). Но при этом, даже если у него это получается, он добивается относительной независимости от своего партнера, это никак не меняет ситуацию с родительской семьёй. Такие семьи, как правило, довольно быстро прекращают свое существование. Почему? Да потому, что в своём стремлении к независимости такой человек, не осознавая, что он делает и зачем, будет совершать действия не по эмоциональному отделению, а только по физическому, материальному и т.п. И в своих действиях такие люди, как правило, заходят довольно далеко, чего их партнер зачастую не выдерживает.

- иногда несепарированный член семьи просто не может создать свою семью, т.к. он играет слишком важную роль в родительской семье, а на свою нет ни времени ни сил.

- если человек играл в семье роль «очень послушного ребенка», то, даже при попытке завести свою семью, одной негативной фразы мамы или папы в адрес будущего супруга/супруги достаточно, чтобы человек всю жизнь говорил «вот говорила мне мама…». И естественно, что нормальные, доброжелательные отношения в этой семье не сложатся, т.к. несепарированный член этой семьи всегда будет искать доказательства слов своих родителей, и даже если их не будет, он будет искусственно создавать ситуации, в которых слова родителей будут подтверждаться.

Есть ещё ряд причин, мешающих семье быть счастливой и связанных с отсутствием сепарации у одного из членов семьи. Мы не будем рассматривать их все. Нам важно понять, что делать, если вы заподозрили у себя или у своего партнера признаки эмоциональной зависимости от родителей.

1. Первое и самое главное это убедиться, что они у вас есть и что это именно то, о чем мы говорим.
2. Обсудить этот вопрос со своим партнером. Вместе вам будет легче преодолеть эту проблему.
3. Постараться сделать всё, что в ваших силах для эмоционального отделения от родителей.
4. Можно попробовать обсудить этот вопрос с родителями. Но к этому пункту надо отнестись очень осторожно. Подумайте, насколько родители готовы воспринять эту информацию и даже если вам кажется, что они готовы и воспримут всё адекватно, будьте осторожны. Ни в коем случае не обвиняйте их, не предъявляйте претензий, не ставьте ультиматумов. Можно сказать о том, что вы благодарны им за заботу о себе и что теперь вы взрослый человек и начинаете самостоятельную жизнь. Но зачастую бывает так, что родителей уже нет в живых, а зависимость от них осталась. Тогда можно попробовать писать им письма, вести воображаемые разговоры с ними и т.д.

**Автор статьи**

[Виктория Баширова](http://mipopp.com/index.php/profffi/55-bashirova-viktoriya-petrovna)**-** Пси­холог, кли­ничес­кий пси­холог, сер­ти­фици­рован­ный сис­темный и про­цес­су­аль­ный пси­хоте­рапевт, трав­ма-те­рапевт, пре­пода­ватель пси­холо­гии. Раз­ра­бот­чик и ве­дущий прог­рамм «Осо­бен­ности ра­боты с хи­мичес­ки за­виси­мыми и чле­нами их се­мей», «Ра­бота с семь­ями с компь­ютер­ной за­виси­мостью» (И­ИСТ), «Про­филак­ти­ка за­виси­мого по­веде­ния у под­рос­тков». Ав­тор и ве­дущий ре­аби­лита­ци­он­ной прог­раммы для родс­твен­ни­ков хи­мичес­ки за­виси­мых Мос­ков­ско­го на­уч­но-прак­ти­чес­ко­го цен­тра нар­ко­логии (МНПЦН).