





ЮЛИЯ ПИРУМОВА

ПСИХОТЕРАПЕВТ, PSY-БЛОГЕР

# уйти, чтобы вырасти

СЕПАРАЦИЯ  
КАК СПОСОБ  
ЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

УДК 159.92  
ББК 88.52  
П33

**Пирумова, Юлия.**

П33 Уйти, чтобы вырасти. Сепарация как способ жить свою жизнь / Юлия Пирумова. — Москва : Эксмо, 2024. — 384 с.

ISBN 978-5-04-157933-3

Если вы недовольны своими отношениями с родителями, эта книга написана для вас. В ней практикующий психолог, psy-блоггер и автор бестселлеров Юлия Пирумова рассказывает, почему важно пройти сепарацию и как она влияет на отношения с окружающими и самим собой. А еще она делится способами обретения личных границ и избавления от чувства вины и разочарования.

**УДК 159.92  
ББК 88.52**

**ISBN 978-5-04-157933-3**

© Пирумова Ю., текст, 2022  
© Бортник В.О., иллюстрация, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

Вступление. ХОДЯТ ПО ПЛАНЕТЕ РАНЕННЫЕ ДЕТИ..... 9

## **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ЗАЧЕМ НУЖНА СЕПАРАЦИЯ И КАК ПОНЯТЬ, ЧТО С НЕЙ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ**

Что такое сепарация и зачем она нужна .....	15
Как понять, что у вас проблемы с сепарацией .....	19
Очевидные проблемы с сепарацией .....	21
Неочевидные проблемы с сепарацией .....	25
Определяем цели своей сепарации.....	27
Сепарация: вертикальная и горизонтальная.....	29
Слияние — отделение — возвращение.....	32
При чем здесь гештальт? .....	36
Отправляемся за своей свободой и автономностью .....	38

## **ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ЭТАПЫ СЕПАРАЦИИ И СЕПАРАЦИОННЫЕ СТАТУСЫ**

Сепарационные статусы .....	43
Этап первый. Младенчество .....	51
С рождения до трех месяцев .....	51
С трех месяцев до года .....	53
С года до трех .....	54
Что происходит, если не удалось благополучно пройти этап Младенчества .....	57
Сепарационный статус: Нуждающийся Младенец .....	58

## **УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ**

Сепарационный статус: Избегающий Младенец .....	61
Таблица сепарационного статуса Младенец .....	64
Этап второй: Детство .....	67
Что происходит, если не удалось благополучно пройти этап Детства .....	72
Сепарационный статус: Созависимый Ребенок .....	76
Сепарационный статус: Контрзависимый Ребенок .....	87
Таблица сепарационного статуса Ребенок .....	93
Этап третий. Пубертат .....	95
Горизонтальная сепарация: начало .....	100
Что происходит, если не удалось благополучно пройти этап Пубертата .....	102
Сепарационный статус: Бунтующий Подросток .....	105
Сепарационный статус: Приспосабливающийся Подросток .....	107
Таблица сепарационного статуса Подросток .....	109
Этап четвертый. Молодость .....	111
Горизонтальная сепарация: активная стадия .....	116
Что происходит, если не удалось благополучно пройти этап Молодости .....	117
Сепарационный статус: Неуверенный Не-взрослый .....	121
Сепарационный статус: Сверхуверенный Не-взрослый .....	124
Таблица сепарационного статуса Не-взрослый .....	126
Итоги второй части .....	128

## **ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ЧТО МЕШАЕТ СЕПАРАЦИИ:**

### **4 ФАКТОРА**

Нарушение привязанности .....	136
Избегающая привязанность .....	142
Тревожно-зависимая привязанность .....	143
Дезорганизованная привязанность .....	144
Проверьте себя .....	145
Психологические травмы .....	150
Травмы-события .....	152
Травмы развития .....	152
Как травма влияет на сепарацию? .....	157
Проверьте себя .....	158

Инфантильность родителей .....	161
Дисфункциональная семейная система .....	168
Парентификация .....	171
Инцестуализация .....	174
Итоги третьей части .....	179

## **ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. «ДОРАЩИВАНИЕ» И ИСЦЕЛЕНИЕ СЕБЯ**

Невыросшие субличности и алгоритм их «доращивания» .....	188
«Доращивание» и исцеление внутреннего Младенца .....	194
1 П: Познакомиться .....	194
2 П: Простить .....	202
3 П: Поблагодарить .....	204
4 П: Помочь .....	205
«Доращивание» и исцеление Внутреннего Ребенка .....	217
1 П: Познакомиться .....	217
2 П: Простить .....	227
3 П: Поблагодарить .....	228
4 П: Помочь .....	230
«Доращивание» и исцеление внутреннего Подростка .....	239
1 П: Познакомиться .....	239
2 П: Простить .....	244
3 П: Поблагодарить .....	245
4 П: Помочь .....	248
«Доращивание» и исцеление Не-взрослого .....	263
1 П: Познакомиться .....	263
2 П: Простить .....	265
3 П: Поблагодарить .....	266
4 П: Помочь .....	267
Итоги четвертой части .....	273

## **ЧАСТЬ ПЯТАЯ. НА ФИНИШНОЙ ПРЯМОЙ: ЗАВЕРШЕНИЕ СЕПАРАЦИИ**

Когда мы становимся взрослыми .....	277
Как завершается сепарация .....	280

## **УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ**

Почему сепарация может вызывать сопротивление? .....	285
Готовимся к отделению, создавая опоры .....	289
Первый шаг в завершении сепарации .....	289
Исследуем свой контакт с жизнью .....	290
«За кем я прячусь?» .....	292
Определяем старые триггеры и закрываем гештальты .....	295
Как родители мешают вам жить? .....	295
Благодарим родителей — если на самом деле испытываем благодарность .....	296
Определяем актуальные задачи своей жизни на этом этапе .....	298
Обретаем независимость .....	300
Обретаем функциональную независимость .....	301
Избавляемся от конфликтной зависимости .....	308
Разбираемся с эмоциональной зависимостью .....	318
Взрачиваем ценностную независимость .....	334
По-новому смотрим на контакт с родителями .....	342
Не отношения, а связь .....	342
Благодаря и вопреки .....	343
Ищем себя .....	346
Соглашаемся с правом окружающих иметь свои реакции на нас ..	348
Учимся компромиссам .....	352
Здоровое отвержение .....	354
Право на «не хочу» .....	355
Учимся отказывать .....	356
Определяем подходящую дистанцию .....	357
Учимся увеличивать дистанцию .....	358
Прерываем манипуляции .....	360
Распознаем эмоциональный шантаж и учимся с ним обращаться .....	364
Практикуем здоровый эгоизм .....	365
Устанавливаем границы .....	367
Прощаем родителей. Или не прощаем... ..	371
Итоги пятой части .....	375
Заключение. УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ .....	378
Об авторе .....	382



## В с т у п л е н и е

# ХОДЯТ ПО ПЛАНЕТЕ РАНЕННЫЕ ДЕТИ...

Однажды в интернете я встретила стихотворение:

*Ходят по планете раненные дети.  
Покупают мебель, солят кабачок.  
Детям очень важно  
Отыскать однажды  
Тех, кому под вечер можно под бочок.*

*Раненные дети  
Ненавидят ветер,  
Не выносят ссоры, ищут прочный тыл.  
В тех, кто ходит рядом,  
Этим детям надо  
Разглядеть «мне просто надо, чтоб ты рядом был...»<sup>1</sup>.*

Читая эти строчки, я, как и многие, почувствовала щемящую тоску, боль одиночества, грусть, отчаяние. Но кроме всего этого я увидела, как удивительно точно в них рассказано, что каждый из нас ищет то, благодаря чему может вырасти и появиться у самого себя уже взрослым.

---

<sup>1</sup> Катерина Хамидуллина

## УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ

Для этого нам всем нужен кто-то, «чтобы рядом был». Нам нужны психические инвестиции в виде отражения, заботы, присутствия и прочего: иначе мы, как раненые дети, застреваем — каждый в своем возрасте, не имея возможности двинуться дальше и совершить психологический переход к взрослым людям.

При этом мы можем быть вполне социально адаптированы и даже успешны. У нас могут быть свои семьи и дети. Мы можем жить далеко-далеко от родителей и считать себя полностью обособленными, но на самом деле не быть сепарированными. И это происходит не потому, что мы выбираем оставаться инфантильными, как считают многие. А потому, что до определенного времени мы не можем внутренне отпустить родительскую руку. Не можем, потому что не хотим тем самым потерять надежду, что в таком большом и непросто́м мире хоть кто-то *точно* будет рядом с нами, будет нашей опорой и поддержкой.

На протяжении нескольких лет буквально каждый день ко мне, как к психологу, приходят клиенты и рассказывают о своих сложностях в отношениях с родителями. Они могут говорить очень сдержанно, но на самом деле в их рассказах часто слышится самое настоящее страдание.

Например, родители называют их эгоистами или предателями за любое поведение, которое не согласуется с их волей. Или не могут даже представить, что их взрослый ребенок сам выбирает себе партнера по любви или дело по душе. Или все время обижаются, манипулируют и даже проклинают. Или обесценивают путь своих детей и их выбор, потому что в их семье, например, не жалуют творческие профессии. И так далее.

Эти выросшие дети чувствуют себя связанными по рукам и ногам. Иногда во всем пытаются соответствовать воле родителей, а иногда — воюют против их системы, надолго застревая в позиции бунтаря. Но ни та ни другая поведенческая стратегия не освобождает их от переживаний. Они носят в своей душе много вины и стыда за то, что они «неблагодарные», «плохие», «странные» или

«ненормальные». Они пытаются решить проблемы в себе или договориться с родителями, но чаще всего это снова ни к чему не приводит. Отделения от родителей так и не происходит.

Опыт написания книг говорит мне об одном: люди очень хотят конкретных решений. И при этом быстрых. И было бы очень заманчиво сопроводить вас сразу же на финишную прямую. Там, где вы смогли бы помахать родителям ручкой, уйти, не оглядываясь, в свою собственную жизнь, а потом вернуться повзрослевшими, независимыми, умными и красивыми.

Но моя терапевтическая практика показывает, что с темой сепарации в этом и засада: *когда мы пытаемся вытолкнуть себя из связей с родителями раньше, чем будем к этому готовы, внутри нас просыпается большой страх* — что мы уже никогда не сможем получить то, что недополучили от родителей. И мы продолжаем держаться за свои фантазии, надежды и иллюзии — как за гарантии, что мама и папа встанут с нами рядом и доделают наконец до конца свою родительскую работу.

Тем не менее я рискнула провести вас по такой схеме, которая, если ей следовать, может хорошо подготовить вас к завершению сепарации и довести все до логического конца. Вы увидите, что задержало вас на пути обретения независимости и как это повлияло на вас. Вы лучше узнаете себя, научитесь давать себе поддержку, дорастите себя до того состояния, в котором сделать решающий рывок в сепарацию будет не слишком тревожно. На основе многочисленных теорий (привязанности, развития, работы с травмой и пр.) я описала свою картину того, как я вижу возникновение проблем с сепарацией и как с этим работать, если вы обнаружили их у себя во взрослом возрасте. Я поделюсь с вами очень доступными и понятными объяснениями, почему большинству из нас трудно завершить свою сепарацию. Мы действительно не виноваты в том, что нам не удалось достаточно вырасти, чтобы прекратить психологически нуждаться в родителях и стать по-настоящему взрослыми. Возможно, у вас впервые получит-

## **УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ**

ся наблюдать за своими сложностями без стыда и осуждения себя.

В своей книге я предлагаю вам посмотреть на сепарацию как на объемный феномен, который творится психиками детей и родителей. Я покажу вам ее изнутри и снаружи — как совокупность взаимосвязанных динамических процессов, невозможных друг без друга. И вы узнаете, как помочь себе в этом путешествии.

И я верю, что все у вас получится.

Часть первая

**ЗАЧЕМ НУЖНА  
СЕПАРАЦИЯ И КАК  
ПОНЯТЬ, ЧТО С НЕЙ  
ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ**



## ЧТО ТАКОЕ СЕПАРАЦИЯ И ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА

Однажды мы появились на этот свет, чтобы вырасти, пройдя все обязательные стадии развития.

В идеальном мире все так бы и случилось: мы родились бы с правильной генетикой и хорошим потенциалом психики; в отношениях с любящими, взрослыми и сепарированными родителями обрели бы надежную привязанность, хорошую самооценку и разрешение на свою свободу; а еще уверовали бы в свое право быть уникальными и смелыми в своем проявлении. В идеальном мире, где нет насилия и смертей, с нами не случались бы травматичные события. В общем, мы бы последовательно и гладко прошли все необходимые этапы на пути к состоянию здорового и нормально-го взрослого.

Но давайте вернемся к реальности.

Так не бывает.

Мы не рождаемся идеальными, как не рождаются идеальными и наши родители. На пути взросления мы проходим множество этапов, на каждом из которых что-то может пойти не так — уж больно велика вероятность ошибки и непредвиденных обстоятельств. Но в конечном счете наша цель — быть счастливыми. А это невозможно, если не чувствуешь, что твоя жизнь проходит именно так, как этого хочешь ты.

.....

*Ключом к лучшей жизни становится сепарация, точнее, сепарированность — такое состояние личности, в котором человек обретает независимость, свободу и, как следствие, ответственность за все, что с ним происходит.*

.....

Сепарация неизбежна и придумана природой, чтобы люди уходили от родителей, создавали свои семьи и размножались. Это длинный и непростой путь обретения самостоятельности, который начинается с рождения и никогда не заканчивается — просто потому, что за всю свою жизнь нам предстоит много раз сталкиваться с сепарационными вызовами.

Мы будем проживать не только сепарацию от отца с матерью — это лишь первый и базовый уровень психологической независимости. Помимо отделения от родителей, мы еще неизбежно будем сепарироваться от романтических партнеров, обретая свою отдельность в отношениях или переживая завершение отношений. Мы будем проходить этот процесс со своими детьми, и каждый из нас будет получать все больше и больше свободы друг от друга. Мы будем осваивать независимость от общественного мнения, установок и предписаний. Каждое расставание со значимыми людьми, переход с одного места работы на другое, переезд куда-нибудь с насиженного места — все это будет активировать сепарационные процессы внутри нашей психики. Мы будем уменьшать степень чужого влияния на нас и, соответственно, увеличивать объем своей внутренней и внешней свободы.

А это значит, что мы будем сильно тревожиться, бояться брать ответственность, откладывать решения и не делать нужный для нас самих выбор. Возможно, мы пусть временно, но будем терять



## ЗАЧЕМ НУЖНА СЕПАРАЦИЯ И КАК ПОНЯТЬ, ЧТО С НЕЙ ЕСТЬ ПРОБЛЕМЫ

устойчивую авторскую позицию по отношению к своей судьбе, даже если обрели ее на предыдущих этапах. В нашей жизни обязательно будут периоды регресса. Когда вся наработанная автономность и самостоятельность исчезнут, потому что нам жизненно необходимо будет побыть инфантильными. Мы будем попадать в зависимость, пусть на время и с радостью теряясь в другом человеке в периоды страсти и влюбленности.

Это не страшно. И очень даже нормально. Главное, чтобы, проходя все эти спады и всплески автономности и самостоятельности, мы возвращались к преданности себе, к «верности собственному закону», как писал К. Юнг<sup>1</sup>.

Итак, сепарация — это процесс. А тот результат, который мы получаем на этом пути, можно описать словами «автономность», «самостоятельность», «суверенность» или, как я уже сказала, «сепарированность». Все это включает в себя последовательное обретение независимости, свободы и ответственности в нескольких областях:

- *над своим телом;*
- *над предметами своего обихода и границами личной территории;*
- *над собственными привычками, желаниями и предпочтениями;*
- *над своими социальными связями, включая друзей, окружение и партнеров;*
- *над своими вкусами, ценностями, идеями, убеждениями;*
- *над своими занятиями.*

Сепарация не случается с нами сразу, вдруг и одновременно. Потому что сепарация — это процесс, в котором последовательно чередуются слияние и разделение (с родителями и другими людьми), и в них наша психика переживает те состояния, которые необходимы для роста.

---

<sup>1</sup> Юнг Карл Густав. «О становлении личности». — Прим. авт.

## УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ

Что мы получаем в качестве результата успешно пройденной сепарации? *Свои*, независимые от семьи, окружения и остального социума чувства, мысли и потребности, а также умение совершать жизненный выбор, ориентируясь на *собственные* ценности, цели и желания.

Из позиции ребенка, который напуган миром, сопротивляется зависимости от взрослых или подчиняется их воле, мы переходим к ощущению себя взрослым человеком, равным всем остальным взрослым людям. Со своей позицией, возможностями влиять на реальность и нести за себя ответственность.

Но, как я уже писала выше, все это не случается по щелчку пальцев. И чем раньше мы обнаружим проблемы с сепарацией, тем быстрее сможем взять жизнь в свои руки и начать делать ее — не безупречной, но своей.

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО У ВАС ПРОБЛЕМЫ С СЕПАРАЦИЕЙ

Представьте себе дееспособного сорокалетнего мужчину, который везде ходит под ручку с мамой и спрашивает ее мнение по любому поводу. Даже если вы никогда не занимались психологией, выводы напрашиваются сами собой, не так ли?

Уже при первом взгляде на эту ситуацию могут появиться мысли: «Похоже, внутри этой “сладкой парочки” произошли такие нарушения связи, что мужчине не удалось отделиться от родительницы и ускользнуть в свою жизнь, чтобы гулять там с более сексуальной и подходящей по возрасту красоткой. А мог бы».

В таких случаях психологи говорят о том, что сепарация от родителей не случилась: выросший во взрослого ребенок продолжает в каких-то областях зависеть от родителей. Мы сейчас не говорим о том, как и почему это происходит. Сам ли ребенок отказывается брать ответственность за свою жизнь или этому сильно сопротивляется семья. Важно лишь то, что физически полноценный взрослый поддерживает с родителями такую связь, которая адекватна для более ранних периодов жизни, а никак не для сорока лет.

Взрослые, страдающие от несепарированности люди приходят к психологу с разными запросами про родителей. Одним хочется понять, почему мама не так смотрит, не то говорит и все время чего-то требует. И почему папа до сих пор не дает признания, обижается или настаивает на своем. И что можно сделать, чтобы они наконец исправились, выросли, изменились и «отпустили».

## УЙТИ, ЧТОБЫ ВЫРАСТИ

В лучшем случае запрос, который такие люди формируют в кабинете психолога, звучит так: «Научите *меня* не обижаться (не реагировать, не злиться, не разваливаться от их критики)». Это и вправду про желание хоть какой-то автономности и свободы. В более грустных ситуациях запрос направлен на исправление мамы или папы: «Как сделать так, *чтобы они изменились*». И пока человек живет с фантазией, что это родители должны повзрослеть (поменяться, исцелиться, стать «нормальными») и наконец-то дать ему свободу, он бегаёт по замкнутому кругу много лет, иногда меня на этом пути несколько психологов.

Другие люди реально мечтают вырваться на свободу из бесконечных манипуляций, родительских обвинений и собственной вины. И чаще всего это трудный и долгий путь, на который они решаются во взрослом возрасте, чтобы обрести наконец возможность жить своей жизнью.

Например, недавно в одной из соцсетей мне написали комментарий, который я привожу почти полностью, изменив лишь некоторые подробности, чтобы сохранить конфиденциальность:

*«Мне 35 лет, уже давно своя семья... Родители просто не дают жить и дышать. Я думала переехать в другой город, но понимаю, что они и там достанут и будут трепать нервы. Был опыт: уезжали с мужем на съемную квартиру. Но они звонили мне каждый день и жаловались, как им плохо, — чтобы я приехала. Потом жаловались друг на друга — чтобы я приехала, решила их проблемы и помирила. Почему-то они выбрали меня “решальщиком” с самого детства, я жила в аду. Все мои 35 лет жизни просто вылетели в трубу. Я уже даже задумывалась о самоубийстве, потому что у меня нет надежды на то, что ситуация когда-нибудь изменится. При этом чувство вины и обязательств перед ними меня никогда не покидает. Я постоянно думаю, какая я плохая дочь, что бы я ни сделала. Реально не хочется жить...»*