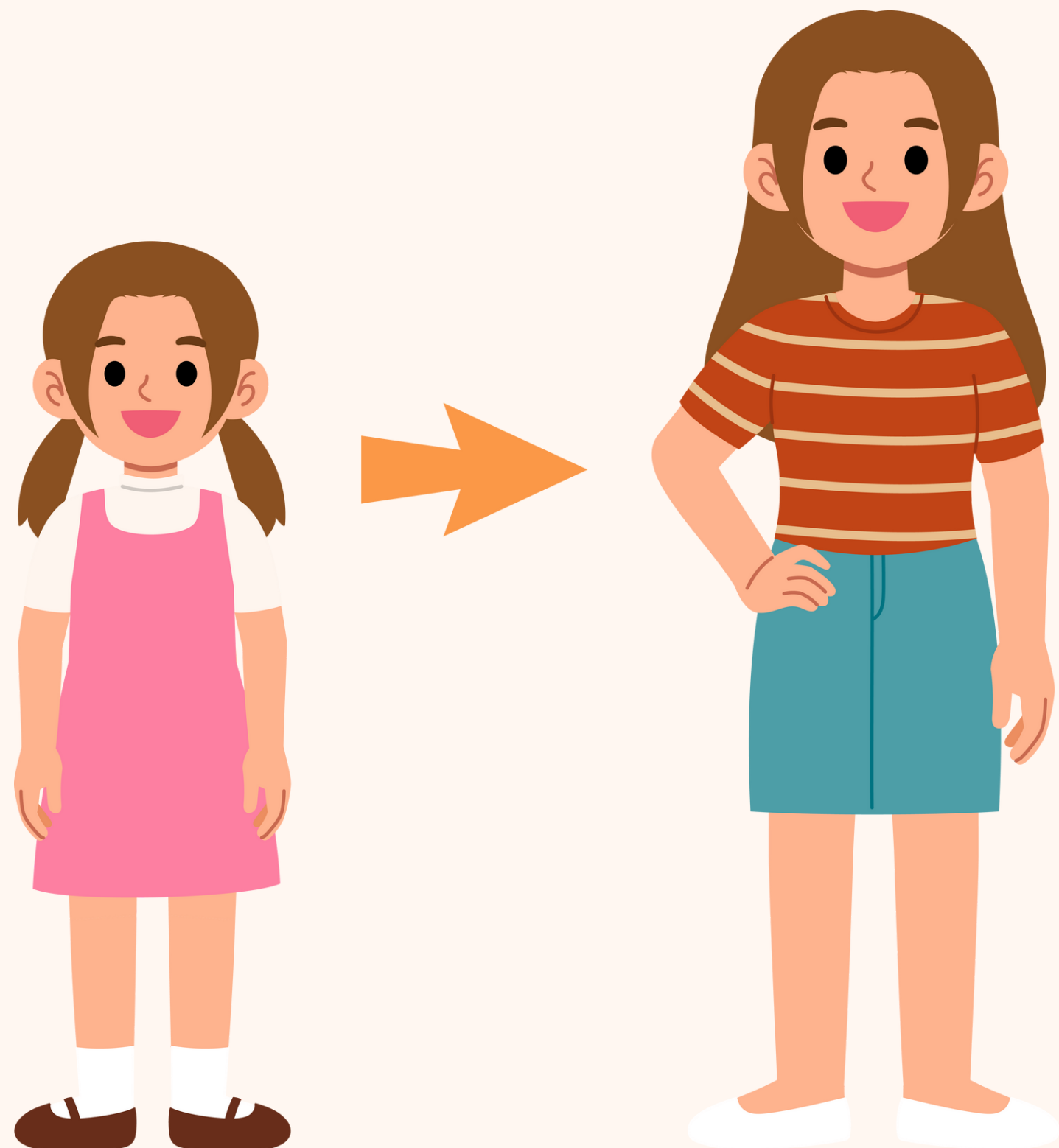


НЕЗАВЕРШЕННАЯ СЕПАРАЦИЯ

Анастасия Новгородова
клинический психолог



ПРОЦЕСС СЕПАРАЦИЯ



Процесс сепарации начинается с момента рождения и заканчивается к совершеннолетию.

Т.е. все детство, юность ребенок находится в процессе сепарации.

Обеспечить успешный процесс сепарации должны именно родители.

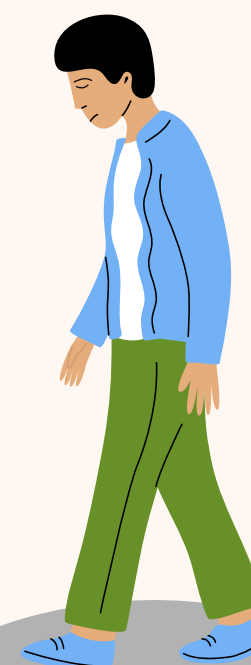
Что мешает родителям отпустить и реализовать сепарацию.

ПРОБЛЕМЫ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ ЛЮДИ С НЕЗАВЕРШЕННОЙ СЕПАРАЦИЕЙ

- Неумение существовать физически отдельно от родителей (жить отдельно, вести свой быт).
- Неумение обеспечить себя материально, финансовые вопросы.
- Не получится построить личные отношения, проблемы в отношениях.
- Созависимые отношения
- Не могут отстаивать свои личные границы, защитить себя.
- Проблемы во взаимоотношениях с собственными детьми.
- Сильные чувства к родителям. Обида, злость, вина, ненависть.
- Чувство вины из-за того, что отделился от родителей и не уделяешь теперь им достаточного внимания.
- Желание уехать как можно дальше от родителей или полностью разорвать с ними отношения.
- Психосоматические проблемы
- Зависимости.

СЕПАРАЦИЯ – ОТ ЛАТИНСКОГО СЛОВА «SEPARATIO» - ОТДЕЛЕНИЕ, ВЫДЕЛЕНИЕ, РАЗДЕЛЕНИЕ НА РАЗНЫЕ ЧАСТИ.

- Общее значение сепарации – стремление к отдельности, обособление.
- Сепарация в психологии – это процесс отделения ребенка от родителей, когда он постепенно становится самостоятельным.



ЭТАПЫ СЕПАРАЦИИ

- Рождение (физическое отделение от матери)
- Освоение хождения
- Этап 3-х лет
- Этап 6-7 лет
- Подростковый возраст
- Совершеннолетие



Происходит процесс через отдаление и сближение. Несмотря на стремление к самостоятельности, ребенок постоянно возвращается за поддержкой взрослых и ребенку важно быть приняты в его изменениях.

• «ДЕЛО МАТЕРИ – БЫТЬ РЯДОМ, ЧТОБЫ ОТ НЕЕ МОЖНО БЫЛО УЙТИ»

- Происходит процесс через отдаление и сближение. Несмотря на стремление к самостоятельности, ребенок постоянно возвращается за поддержкой взрослых и ребенку важно быть приняты в его изменениях.
- Чем сильнее (теплее, надежнее, безусловнее) изначальная связь между матерью и ребенком, тем успешнее будут проходить этапы сепарации.
- Важно не только физическое, но и эмоциональное присутствие родителя рядом с ребенком.

ОЦЕНКА СЕПАРАЦИИ:

Функциональная – способность обеспечить свое существование

Эмоциональная – принимать решения, исходя из своих желаний

Ценностная – иметь собственную картину мира

Конфликтная – не испытывать чувства вины и отстаивать свою точку зрения в случае несогласия с родителями



***При условии полной реализации вышеизложенных пунктов, можно считать, что человек достиг автономии и сепарировался от родителей**

Симбиотическая травма – травма, которую ребенок получает от травмированной матери и/или воспитанный травмированным отцом.

Ф.Рупперт



- Результат симбиотической травмы - при таких отношениях партнеры не получают то, что для них важно (любовь, забота, поддержка), но при этом не смотря на все конфликты, продолжают поддерживать такие отношения.
- Травмированные родители не смогут дать своим детям прочную привязанность, которая является залогом успешной сепарации.
- В здоровом варианте: прочная привязанность между мамой и ребенком сменяется автономией.
- В других случаях автономии не наступает (зависимость и созависимость (неумение и неспособность вступать в эмоциональный контакт, отказ от контактов))

Типы эмоционально незрелых родителей (низкий уровень эмпатии, заикленность на себе, потребность ощущать себя важным и ценным, неуважение к индивидуальным отличиям других людей, трудности в проживании эмоциональной близости)

- **Эмоциональные родители** (находятся во власти своих чувств, нестабильны, непредсказуемы). Такие родители крайне непредсказуемы для своих детей. Таких родителей всегда нужно считывать, чтобы быть в безопасности. Далее такой формат отношений переносится во внешний мир во взаимоотношения с другими
- **Одержимые родители.** Всегда заняты, все нужно довести до совершенства. Это же относится и к своим детям. Ребенок воспринимается как проект, который должен быть успешным и оправдать все мои ожидания.
- **Пассивные родители.** Родители, которые отстранены от детей. Не понимают, как строить отношения с ребенком. Не выдерживают чувства своих детей. Не могут встать на защиту своего ребенка (*Потерпи!*)
- **Отвергающие родители.**

ЭМОЦИОНАЛЬНО ЗРЕЛЫЕ РОДИТЕЛИ

- Я могу поделиться своими чувствами вне зависимости от того, что их вызвало. Я буду чувствовать при этом безопасность. Я могу открыться перед другим человеком.
- Настроены на своих детей.
- Способны замечать настроения своих детей. Выдерживать их чувства, помогать, направлять и давать поддержку. (эмоционально незрелые не в состоянии)
- При эмоционально незрелом родителе, ребенок зафиксирован на родителе и отвернут от себя, своих чувств, потребностей.

Сепарация становится невозможной.





СУПРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Здоровые супружеские отношения формируют здоровую семью.

Ребенок является продуктом семейных отношений супругов.

Когда супружеские отношения нарушаются, то ребенок может быть втянут в коалицию с кем-то из родителей, может стать компенсацией неудовлетворенных супружеских отношений (занять для матери место отца, который либо ушел, либо не выполняет своих функций). Ребенок берет на себя ответственность за непростроенные отношения между взрослыми.

АУТОПОЭЗИС

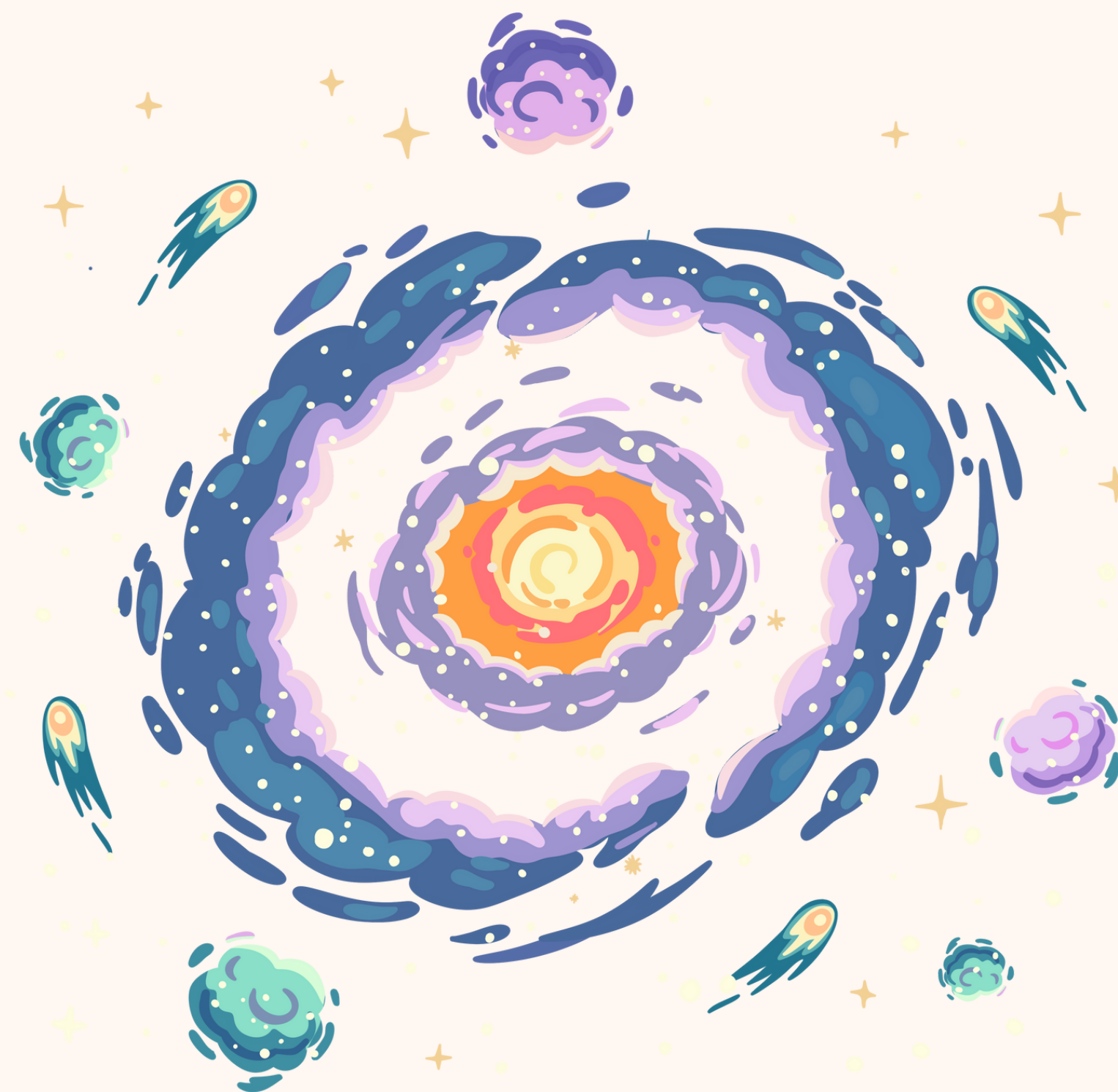
В переводе с греческого – самотворение, самопорождение



Аутопоэтические системы – это такие системы, которые обладают способностью воспроизводить свои основные компоненты, обеспечивать их связанность, упорядоченность, поддерживая тем самым собственную идентичность. Вместе с тем, это не исключает изменений внутри системы, появления новых элементов, новых связей, переструктурирования нормативного порядка.

ВЕРТИКАЛЬНАЯ СВЯЗЬ

- Когда мы работаем со своим тяжелым прошлым, проживаем то, что ранее не могли прожить, то происходит разрыв старых связей **(происходит аутопоэзис, самоисцеление)**
- Сам себя творю – способность к самопорождению, самовоспроизводству самих себя – самоисцеление.
- Важно ориентироваться не на «ресурс рода», ресурс не от мамы и папы – при такой ориентации мы как раз и продолжаем реализовывать чужие травмы.
- Важно ориентироваться на вертикальные связи – Космос, Дух, бог. И тогда все наши предки и мы можем находиться в процессе самоисцеления.



ВЕРТИКАЛЬ ВМЕСТО ГОРИЗОНТАЛИ

