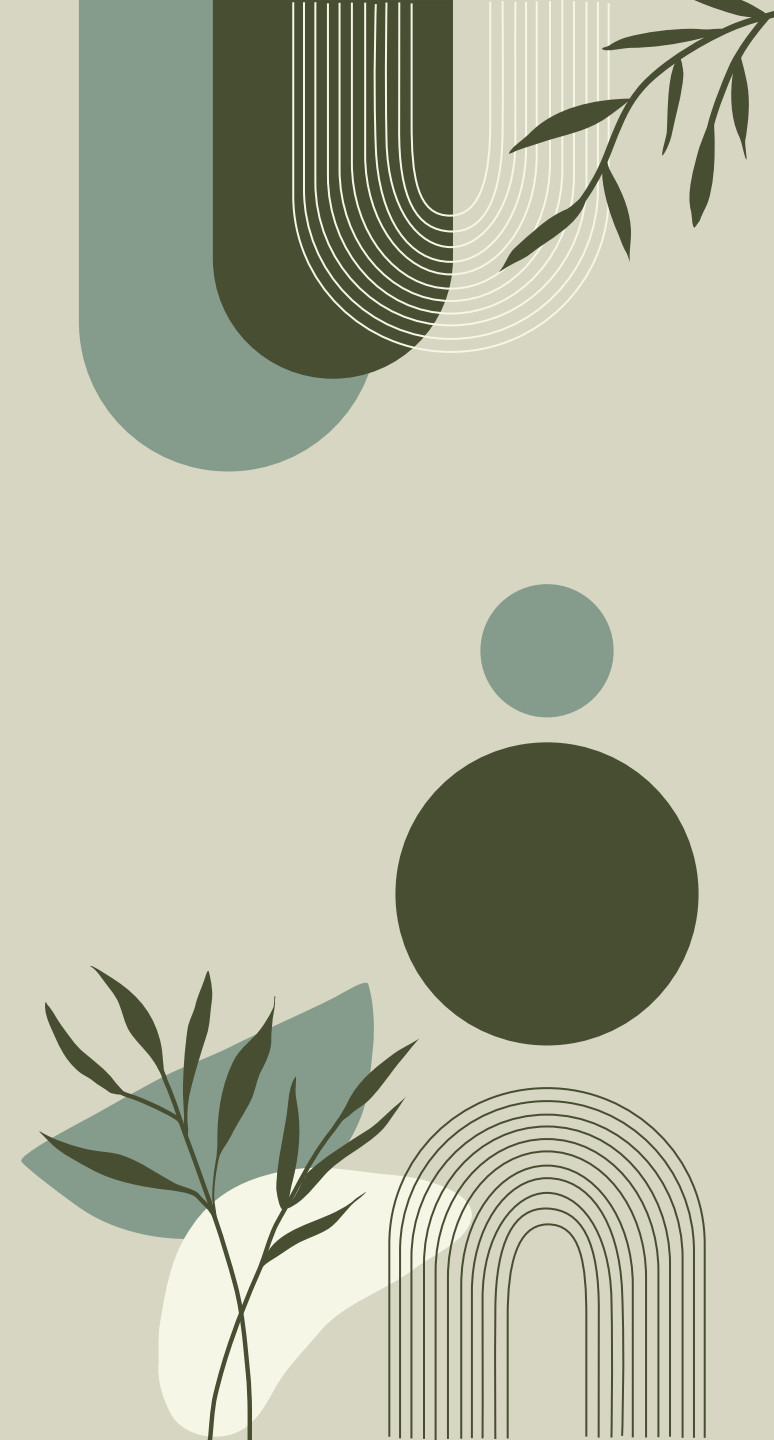


Отношения взрослых детей с родителями

Сепарация от родительской семьи





Елена Юрьевна Чеботарева

Кандидат психологических наук, доцент

Кафедра Детской и семейной психотерапии

Факультет консультативной и клинической психологии МГППУ

Системный семейный психотерапевт, ЭФТ – психотерапевт



Содержание

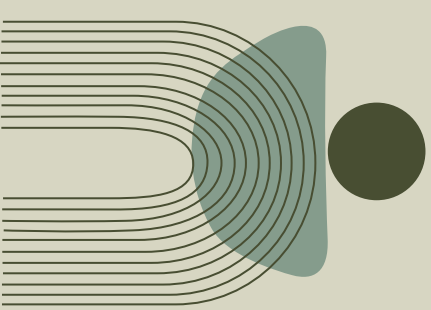
**01 | Понятие
сепарации**

**03 | Сепарация
на разных этапах
жизненного
цикла семьи**

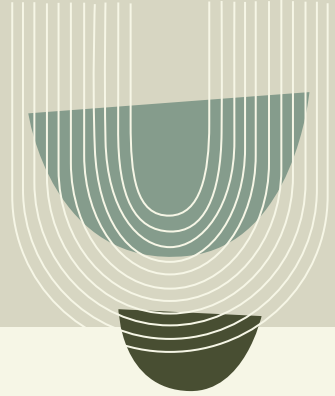
**02 | Семейные
факторы
сепарации от
родителей**

**04 | Перестройка
/ восстановление
отношений
родителей со
взрослым
ребенком**





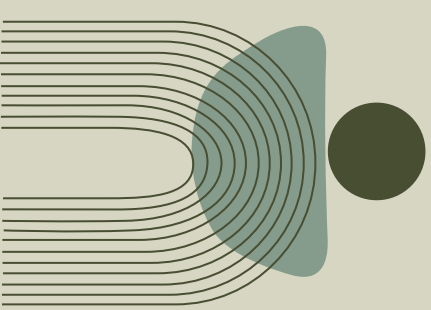
Общее понятие сепарации



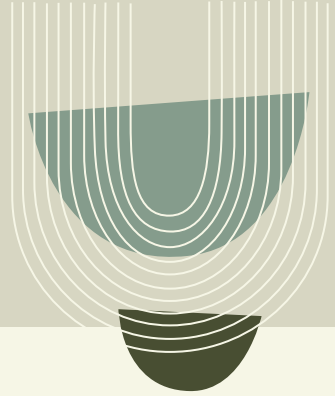
Психологическая сепарация – это явление психологического отделения *взаимозначимых* субъектов друг от друга, в результате которого происходит *изменение* их отношений через достижение большей *взаимной когнитивной, эмоциональной и поведенческой независимости* от партнера

(А.А. Дитюк, 2015)





Сепарация в юношеском возрасте

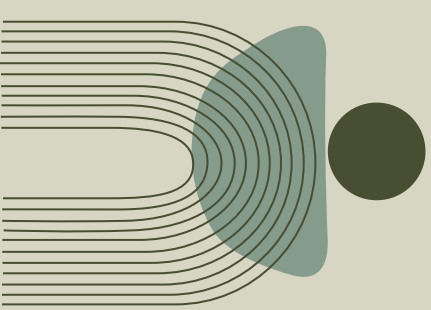


Психологическая сепарация от родителей – это процесс:

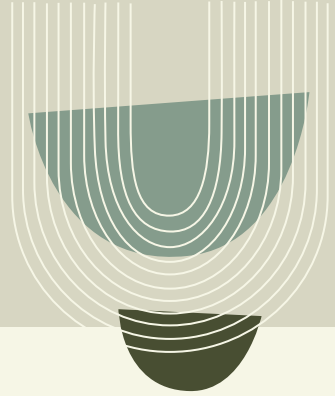
- ✓ трансформации отношений с родителями в сторону большего равенства, паритетности отношений родителей и взрослеющих детей,
- ✓ перестройки функционирования всей семейной системы родительской семьи,
- ✓ - обуславливает достижение *личностной автономии* в когнитивной, аффективной и поведенческой сферах;
- ✓ процесс, включающий: *изменение самосознания, образа Я, осознания себя как отдельного уникального индивида*, отличного от интериоризованных образов родителей (**«индивидуация»**),
- ✓ - *изменение образов родителей* в направлении их реалистичности (**«деидеализация родителей»**)

(В.П. Дзукаева, 2016)





Сепарация в подростковом возрасте



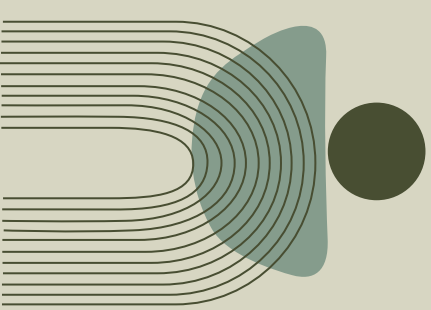
Психологическая сепарация - достижение психологической
независимости (Дж. Хоффман, 1984)

- процесс увеличения автономии и развития индивидуальности при
сохранении доверительных, уважительных отношений с родителями
(Р. Джоссельсон, 1988)

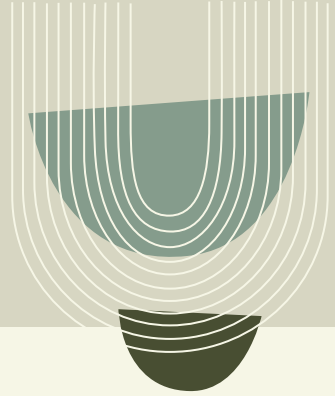
- трансформация детско-родительских отношений, «последовательное
осознание взрослеющим человеком и его родителями своей отделенности
и эмоциональное переживание этого, в ходе чего формируется чувство
независимости и происходит построение своей уникальной личностной
идентичности каждого из участников процесса».

(Т. Сытько, 2014)





Сепарация в детском возрасте



Сепарация - выход ребенка из симбиотической связи с матерью, дистанцирование, построение границ и отделение от нее.

Индивидуация - развитие интрапсихической автономии восприятия, памяти, мышления и проверка реальности, формирование внутреннего образа самого себя, отличный от образа матери. (до 36 месяцев)

(М.Маллер и др., 2022)

- процесс формирования привязанности, временное отделение ребенка от матери и переживание этой разлуки (тревога, отчаяние, защитное отстранение).

(Дж. Боулби, 2006)

- процесс раннего развития «Я», когда устанавливаются различия между собой и другими объектами.

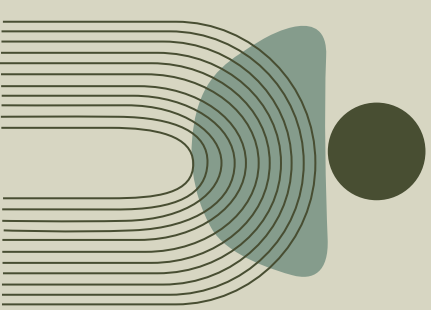
(Ж.-М. Кинодо, 2016)



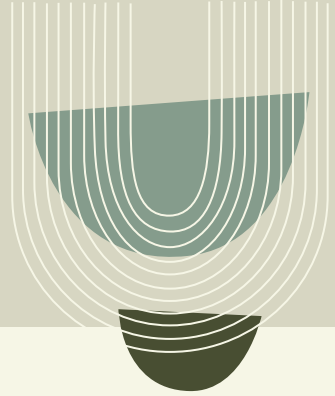


Сепарация – не окончание, а трансформаци я отношений



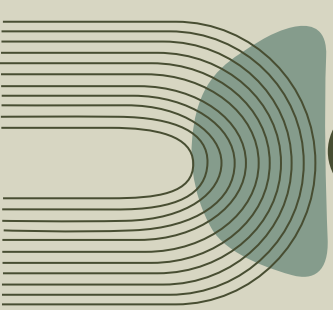


3 аспекта сепарации:



- как **процесс** проживания определенных этапов взаимоотношений и последующего отделения ребенка от семьи;
- как тип сформировавшейся «**модели**» **отношений** в результате процесса межличностных отношений, который может оказывать влияние на последующие отношения человека с людьми или к ситуациям (*Сытько 2014, Боулби 2003*).
- как **результат** (на определенный момент времени) прожитого процесса межличностных взаимоотношений.
- *влияет на будущие отношения и на реакции в разных ситуациях*





● Компоненты (аспекты) сепарации

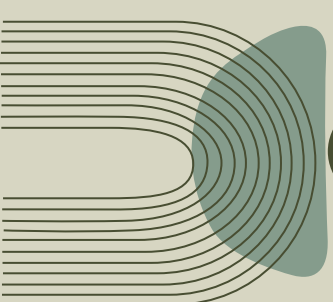


- 1) **конфликтологическая независимость** – отсутствие негативных переживаний и внутренних конфликтов в ситуациях возникновения противоречий с родителями (*стиль сепарации*);
- 2) **аттитюдная (когнитивная) независимость** – независимость убеждений, мировоззрения человека от установок родителей;
- 3) **эмоциональная независимость** – независимость от родительского одобрения, эмоциональной поддержки со стороны родителей;
- 4) **функциональная (поведенческая) независимость** – самостоятельность в решениях и действиях.

Есть особенности сепарации **от отца и от матери.**

(Hoffman, 1984)





● Аспекты сепарации (внутри и между)



Сепарация как дифференциация Я:

Интрапсихические характеристики:

- *Эмоциональная реактивность* - эмоциональная восприимчивость субъекта, его способность владеть собственным эмоциональным состоянием в ситуациях стресса и чувствительность к эмоциогенным воздействиям.
- *Я-позиция* - способность сохранять автономность в ситуациях взаимодействия с другими и действовать с позиции своих подлинных убеждений и желаний.

Интерпсихические характеристики:

- *Эмоциональный разрыв* - способности человека справляться с незавершенными эмоциональными привязанностями, склонность к дистанцированию, избеганию.
- *Слияние с другими* - степень эмоциональной зависимости партнеров друг от друга, слитости, размытости их границ.

(Skowron & Schmitt, 2003; А.О. Широка, 2010)





**Процесс
сепарации
длится всю
жизнь и
никогда не
завершается**

Последствия чрезмерной сепарации (эмоционального разрыва / дистанцирования)

- **Эмоциональный разрыв** - это состояние отчуждения между членами семьи, которое превращает открытое противостояние в конфликт или его разрешение.
- сформированная ненадежная привязанность, являющаяся существенной преградой для успешного развития личности молодых людей (Р. Райан и Дж. Линч, 1989).
- слабая способность к проявлениям индивидуальности, самостоятельности, склонность к депрессии в результате утраты объекта привязанности. (Э. Левитс-Джонс, Я. Орлофски, 1985)
- увеличение дистанции в отношениях со сверстниками, риск возникновения проблемного поведения (Д. Шультхайс и Д. Блуштайн, 1994).
- более низкая адаптация к стрессовым ситуациям, повышенная тревога, физиологическая симптоматика, эмоциональные или социальные дисфункции.
- предотвращает проработку и разрешение гнева, сдерживает эмоциональные элементы, позволяет членам семьи отрицать проблемы, не прекращает эмоциональный процесс, в действительности это его усиливает, сохраняет жесткие, повторяющиеся паттерны мышления и чувствования.

Изменения первого и второго порядка

Изменения **первого порядка** (адаптация) – **внешние**, не затрагивают структуры и основных правил функционирования системы, если проблема серьезная, их, как правило, недостаточно для возвращения к нормальному состоянию системы.

Изменения **второго порядка** (мета-адаптация) касаются *изменения организационных основ системы*, переструктурирование.





Эмоциональная
близость



Симбиоз

Эмоциональный
разрыв





Безопасная гавань и надежная база

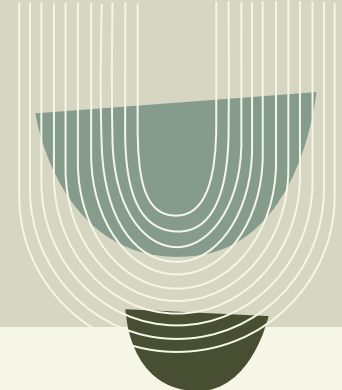


Семейные факторы сепарации от родителей





Семейные треугольники



– *любые взаимоотношения с 3 каналами связи, при которых взаимоотношения любых двух участников треугольника зависят от его третьей стороны.*

Функции триангуляции

- ▶ Регуляция эмоциональной дистанции
- ▶ Разрядка эмоциональной напряженности, снижение тревоги.
- ▶ Оказание давления.
- ▶ Передача паттернов взаимоотношений в семье.
- ▶ Способ ухода от проблем в диаде, сплочение на основе совместной позиции по отношению к третьему



Перевернутая иерархия (парентификация)

Парентификация может быть *инструментальной* и *эмоциональной*.

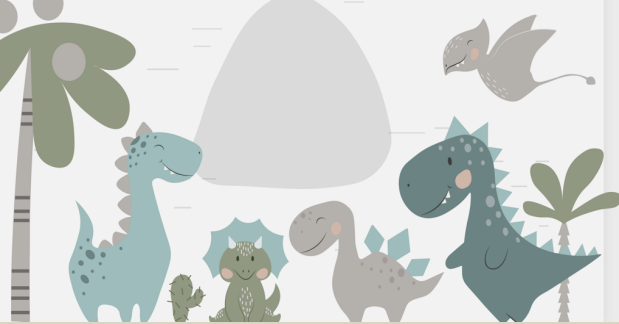
Последствия:

- невозможность вести нормальный образ жизни и решать жизненные задачи своего возраста,
- подавление собственных потребностей, нарушение доступа к собственным эмоциям,
- перенос детских травм во взрослую жизнь,
- неуверенность в собственной компетентности, ощущение бессилия, давления, ловушки.
- паттерны межличностной зависимости / отстранения, отчужденности.
- депрессивность, низкая удовлетворенность жизнью.

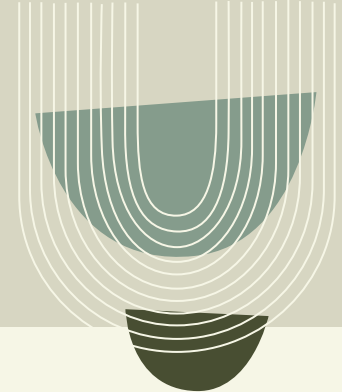


Семейная идентичность





Семейная история



«Семейные программы» определяют:

- *ожидания и выборы в настоящем (например, отношение к разводу, к рождению детей и пр.)*
- *выбор жизненного пути*
- *выбор партнеров*
- *способы взаимодействия друг с другом и с детьми.*



Сепарация в жизненном цикле семьи

Выход детей во внешний мир (школа)

Предшествуют стадии рождения первого и последующих детей.

Задачи – базовое доверие к миру, первичная сепарация и индивидуация, построения здоровых

тройственных отношений, независимых от родителей сиблинговых отношений и пр.

Риски стадии выхода во внешний мир

- Первое испытание эффективности семейной базы внешними институтами (источник поддержки или давления?)
- Трудность в эмоциональном самовыражении ребёнка (принятие эмоций родителями).
- Трудность столкновения с другими культурами и субкультурами, угрозы семейному гомеостазу – паттерны совладания.
- Снижение нагрузки на родительство / испытание супружества родителей.
- Риски условной желательности школьных и пр. проблем для семейной системы.



Сепарация в жизненном цикле семьи

Семья с подростком

Основная задача - развить партнёрство и идентичность в семье и вне семьи.

т.е. провести эмоциональную сепарацию подростка от родителей.



Риски стадии:

- Усиление триангуляции
- Протесты семьи против поиска идентичности подростком (отказ от поиска или бунт)
- Рост сепарационной тревоги (что будет со мной / что с родителями, семьей)
- Страх самореализации
- Эмоциональное дистанцирование (внутри и вне семьи)



Сепарация в жизненном цикле семьи этап ухаживания (монады)

Задачи, которые решаются на этой стадии:

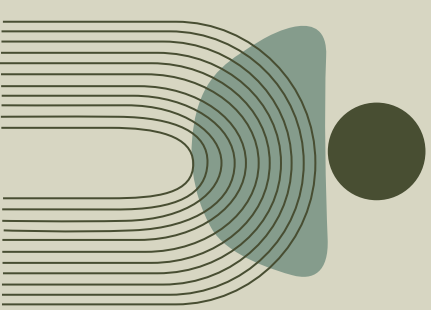
- ✓ Сепарироваться от родительской семьи.
- ✓ Сформировать собственную идентичность.
- ✓ Укрепить личные границы.
- ✓ Выработать собственные жизненные принципы.
- ✓ Установить сбалансированные отношения с расширенной семьей.
- ✓ Развить близкие отношения с представителями своего круга), профессиональную карьеру, взрослый стиль жизни.
- ✓ Развить навыки поддержания романтических отношений / определить собственные потребности и цели.



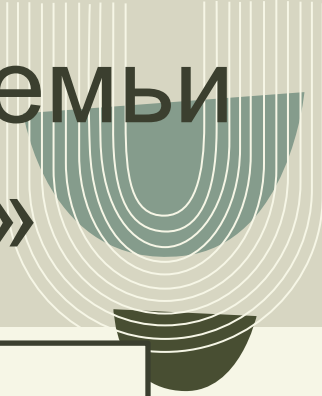
Риски стадии:

- Сохранение симбиоза или эмоциональный разрыв (дистанция) с родительской семьей;
- Затруднения с построением идентичности / путаница ролей
- Изоляция, одиночество / неразборчивость в отношениях





Сепарация в жизненном цикле семьи стадия «опустевшего гнезда»



- ✓ Детско-родительские отношения *взаимосвязаны с супружескими отношениями родителей.*
- ✓ Психологическое благополучие родителей, проживающих отдельно со взрослыми детьми, в среднем, *улучшается.*
- ✓ Но при неблагоприятном прохождении предыдущих стадий отношения между супругами не перестраиваются, выход взрослого ребенка из семьи может спровоцировать *кризис в супружеских отношениях.*
- ✓ Чем лучше супружеские отношения, тем больше *принятия* взрослого ребенка у родителей, они *меньше сфокусированы* на детях, *доверяют* и поощряют их *самостоятельность.*
- ✓ Чем хуже супружеские отношения, тем сложнее отпускать ребенка во взрослую жизнь.



Сепарация в жизненном цикле семьи этап диады (пары без детей)

Сепарация, не пройденная по вертикали, продолжается по горизонтали.

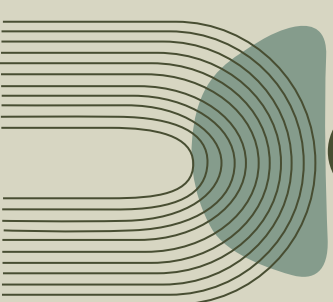
- Усиливаются паттерны зависимости или дистанцирования;
- Характеристики родителя проецируются на партнера;
- Детские травмы и обиды переносятся в супружеские отношения.



Супруг как агент сепарации:

- Превосходит или уступает родителю
- Замещает родителя (новые симбиотические отношения)
- Супружеская коалиция против родителя (ей)
- «Между двух огней» или «Союзники по сепарации»
- Борьба с родителями vs удовлетворение их потребностей конструктивным способом





Люди выбирают партнеров преимущественно с близким уровнем сепарации (62 пары без детей)



Уровни сепарации партнеров	% пар
оба высокий	11
высокий + средний	22
оба средний	29
средний + низкий	22
оба низкий	6
высокий + низкий	10

(Чеботарева, Спасская, Хорикова, 2019)





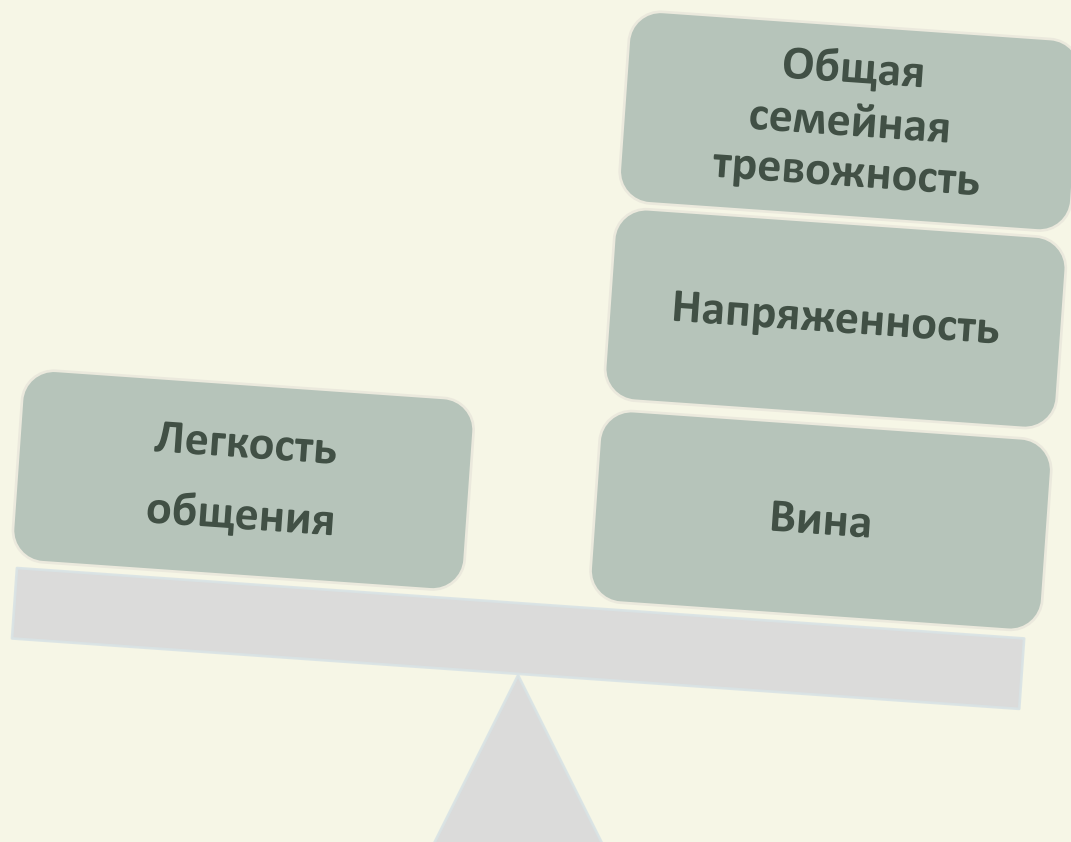
Общий уровень
сепарации от
родительской
семьи в паре
**прямо связан с
качеством
общения в паре и
обратно – с
уровнем
семейной
тревоги.**



Средний с тенденцией к
гармоничному стиль
сепарации

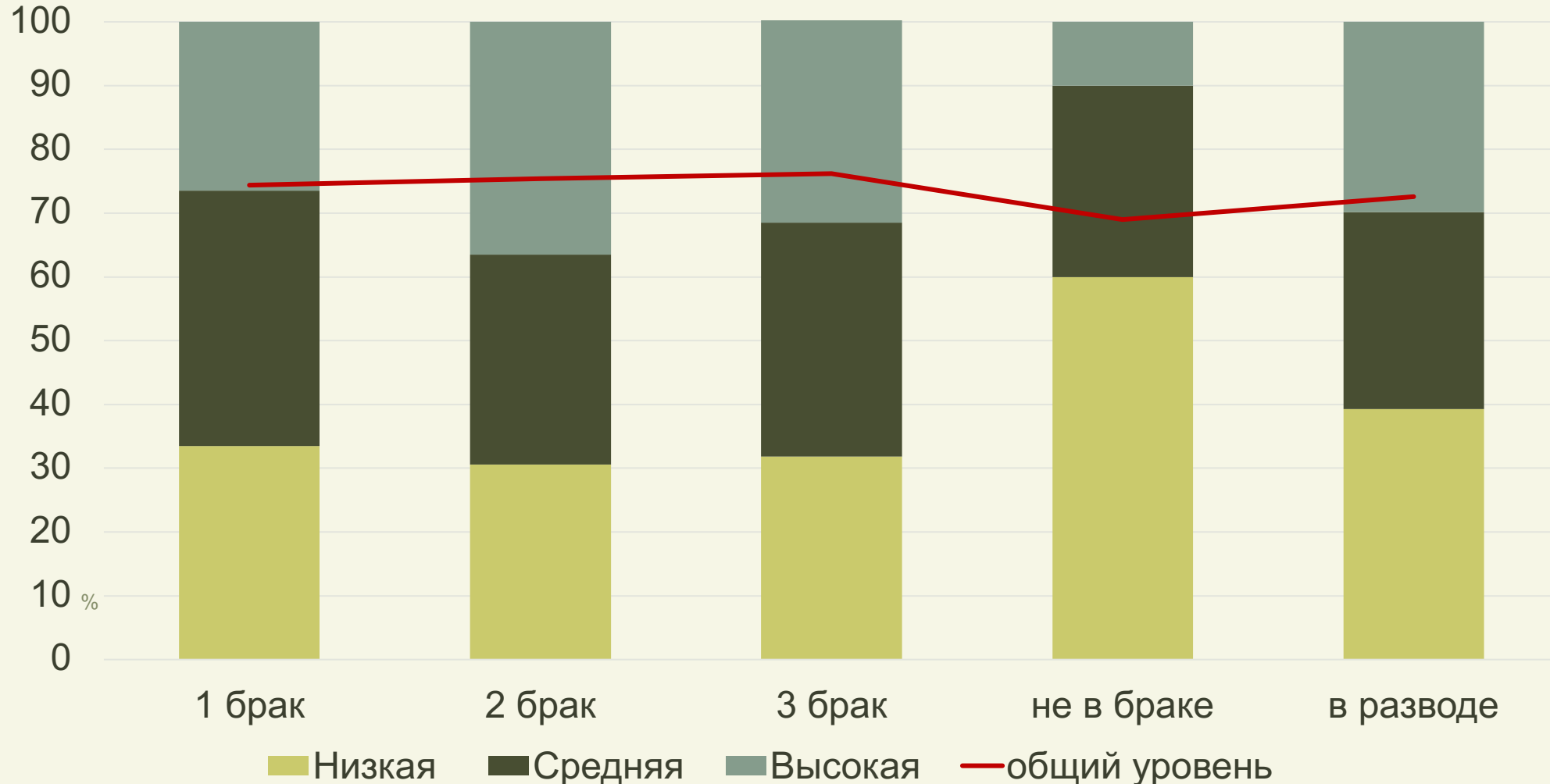


Средний с тенденцией к
конфликтному стиль
сепарации

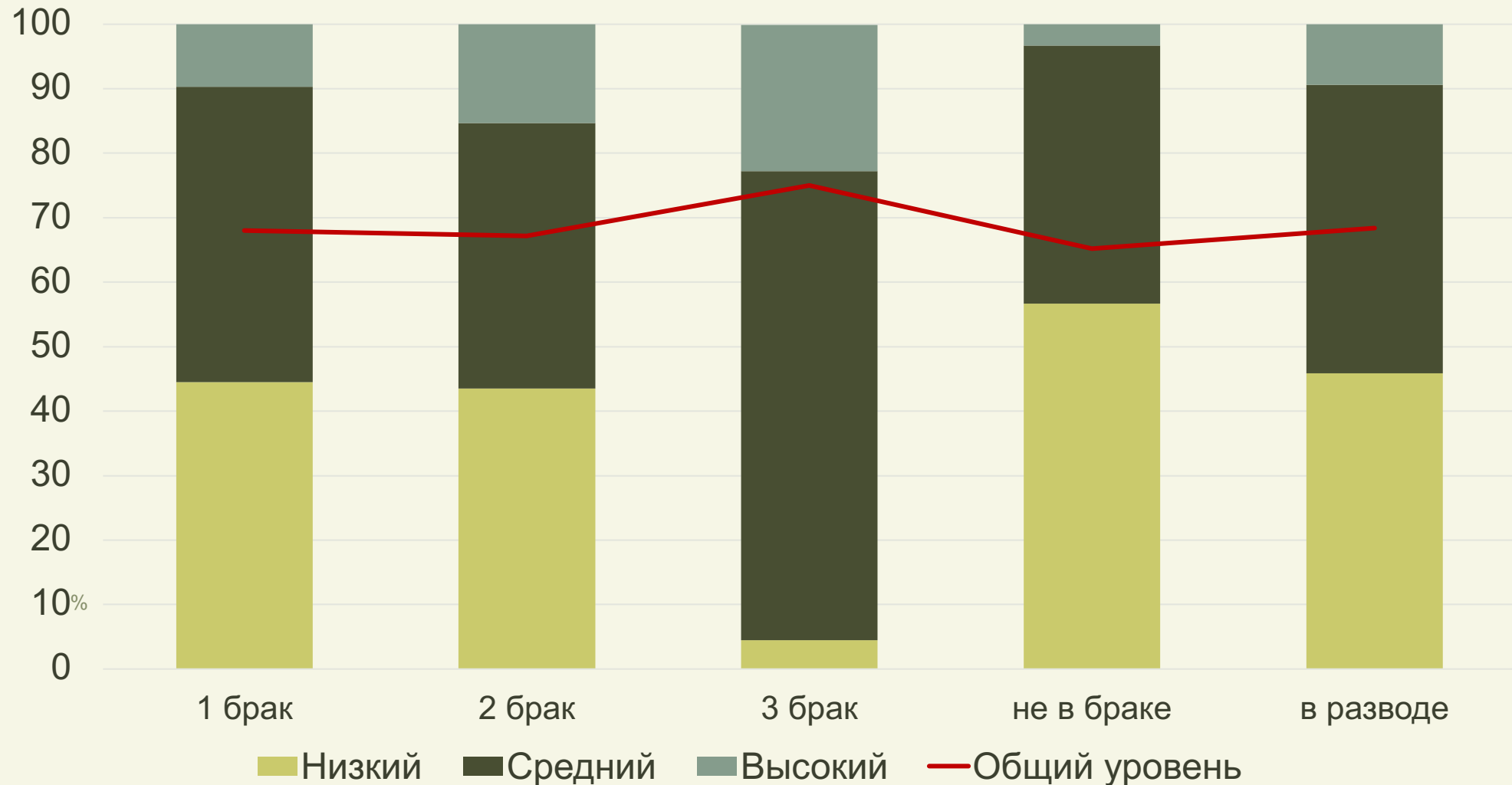


Общий стиль
сепарации от
родительской
семьи в паре
**прямо связан с
качеством
общения в паре и
обратно – с
уровнем
семейной
тревоги.**

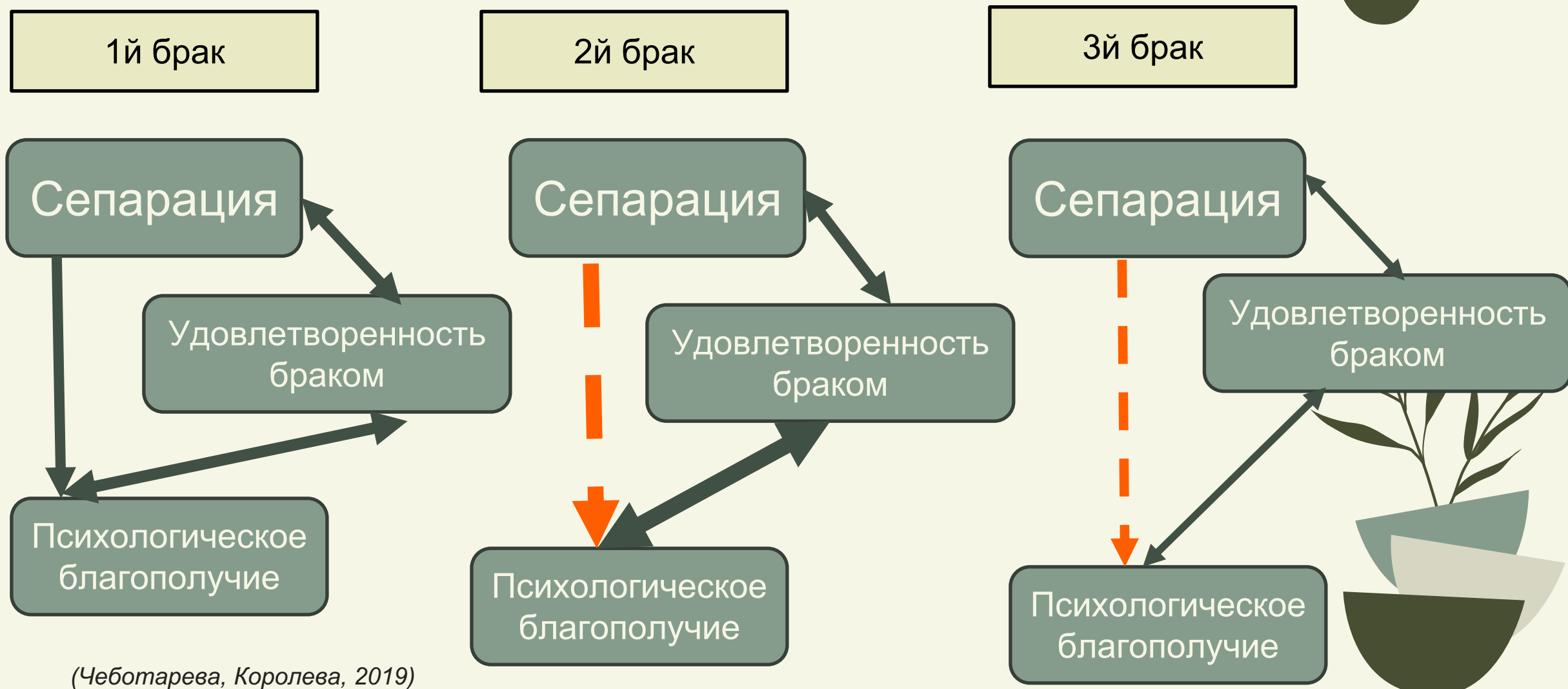
Распределение **уровней сепарации** от родительской семьи в группах женщин, состоящих в первом, втором и третьем браках, никогда не состоявших в браке и находящихся в разводе



Распределение уровней психологического благополучия в группах женщин с разным брачным статусом



Совместный вклад сепарации и удовлетворенности браком в уровень психологического благополучия женщины



Перестройка / восстановление отношений

У обоих поколений есть потребность в привязанности. Но:

1) могут быть **эмоциональные барьеры**, мешающие ее открыто выражать.

2) Позиции не равны. Для безопасности ребенка должна сохраняться **родительская ответственность**.



Фигура надежной привязанности

- ✓ Детско- родительские отношения – связь потребности в привязанности ребенка с откликом заботы родителя.
- ✓ Родительская **система предоставления заботы** – дополнительна к системе поиска привязанности ребенком.
- ✓ Фигурой надежной привязанности может быть любой человек, сочетающий **доброжелательность** с **компетентностью**. Если нет **ресурса**, нет компетентности в обеспечении привязанности (заботы).
- ✓ Критерии хороших отношений между поколениями: *эмпатия, уважение, понимание, принятие, признание уникальности друг друга. Доступность, отзывчивость и вовлеченность.*



Особенности ДРО со взрослыми детьми (ВД)

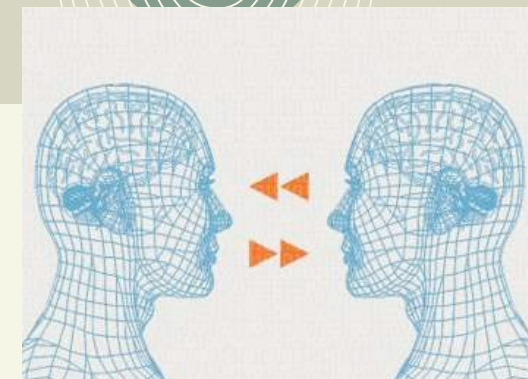
- ✓ Привязанность во взрослом возрасте становится крепче (*Krause, Haverkamp, 1996; Crispi et al, 1997*).
- ✓ Доступность, связанная с надежной привязанностью, основана не на физической близости, а более символична и абстрактна (*Cicirelli, 1993; Koski, shaver, 1997*).
- ✓ Ощущение надежности больше связано с положительными воспоминаниями о родителях, подкрепляемыми сохранением контакта.
- ✓ На стабильность привязанности влияет и прошлое родителей (ДРО, супружество).
- ✓ Решающую роль в стабильности ДРО играет чувство компетентности родителей и чувство безопасности ребенка.



Негативный цикл отношений ВР - Родитель

- ✓ В основе проблем в ДРО лежат позитивные намерения,
- ✓ Нарушения сонастроенности приводит к тому, что родитель реагирует слишком сильно или слишком слабо,
- ✓ Несоответствие потребностям усиливает дистресс ребенка и обостряет его негативные реакции,
- ✓ Неудачи в коммуникации приводят к тому, что дети отрицают / отвергают свою потребность в привязанности к родителям.
- ✓ Возможно, демонстрируют излишне ответственное поведение.

(Kobak et al., 2015)



Защитные реакции

- ✓ Неудачи в проявлениях эмпатии родителей ограничивают гибкость их реакций на негативные реакции детей (*Kobak et al., 2015*)
- ✓ За защитными реакциями стоят непризнаваемые страхи и обиды, фрустрированные базовые потребности.
- ✓ Защитные реакции создают блоки / барьеры на пути поддержания привязанности. Родители и дети начинают ожидать друг от друга негативные реакции («все бесполезно»)

Ребенок: *мои потребности не важны ...*

Родитель: *мои усилия не ценятся, не принимаются ...*

- ✓ Возможные типы реакций:
 - Гиперактивация (требовательность, навязчивость....)
 - Гипоактивация (дистанцирование, отказ от потребностей, опора на себя)
 - Смешанные стратегии (хаотичность и дезорганизованность)

Факторы блокировки привязанности

- Чувство незащищенности: внутренние рабочие модели
- Негативный взгляд на себя: неудача, вина, стыд, чрезмерная сосредоточенность на себе
- Негативный взгляд на ребенка: плохой, испорченный.
- Слабый альянс родителей / опекунов: дистресс отношений
- Конфликты и разногласия по поводу воспитания
- Дистресс в супружеской паре.
- Контекстуальные факторы: бедность, травматические потери, маргинализация.
- Культурные факторы.

Трансгенерационные раны

- Трансгенерационные раны взрослый ребенок часто принимают на свой счет. Важно конструктивное обсуждение.
- Эмоциональные блоки родителей могут быть обусловлены их прежним опытом отношений.
- Важно родительское любопытство и принятие того, как ребенок воспринимает прошлый совместный опыт.
- Свидетельствование детских травм.

Цикл: сложности во взаимоотношениях – ВР чувствует отверженность, неприятие – родитель испытывает вину - отрицает интерпретацию событий ребенком – ВР чувствует свою незначимость, отверженность – усиление деструктивных реакций.

Выводы

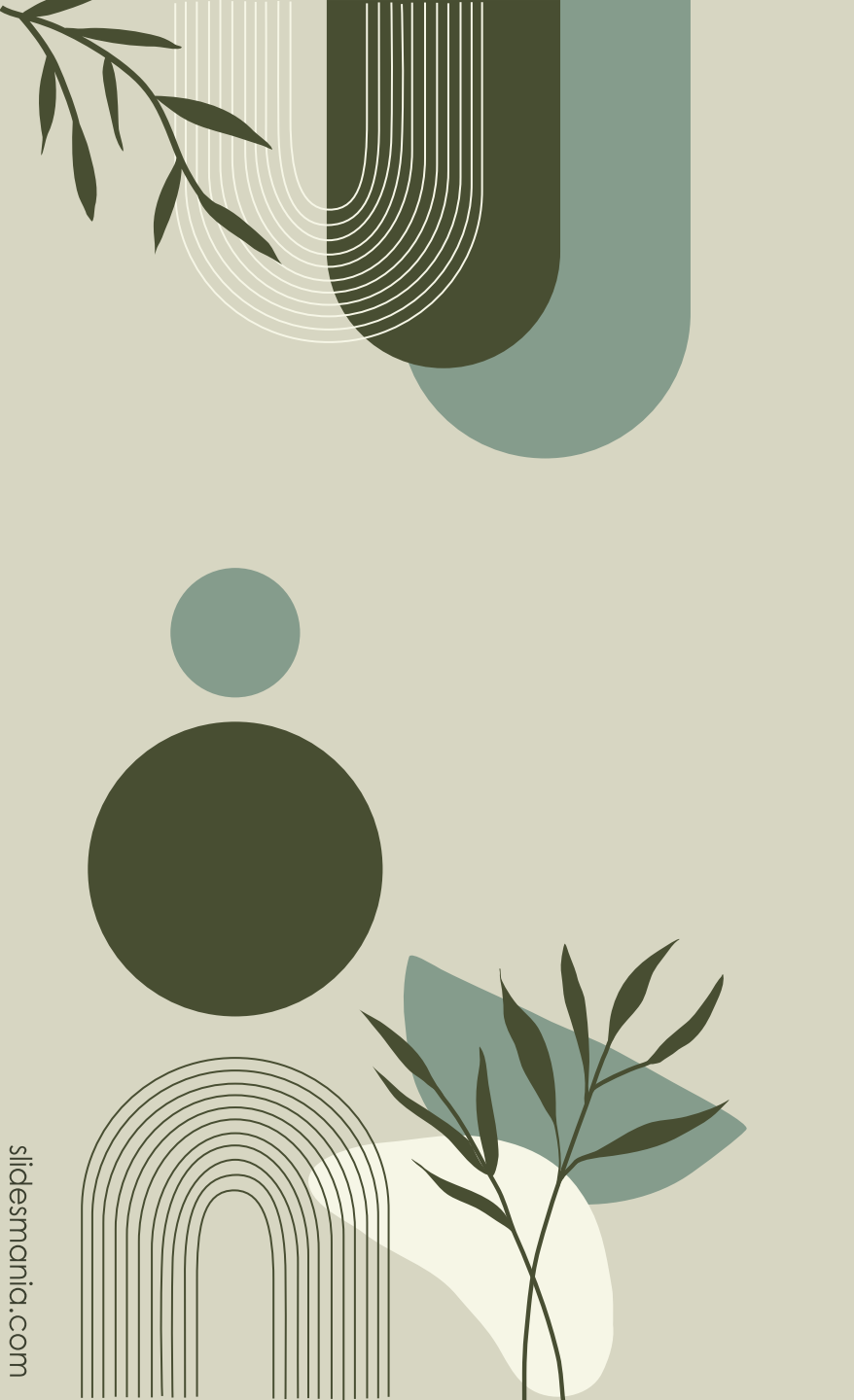


1 Сепарация – не завершение, а перестройка отношений.

Сепарация никогда не завершается. Привязанность к родителям с возрастом усиливается, но изменяется ее характер

2 На ход сепарации влияют характеристики семейной системы, история семьи и культура

3 Стрессы могут нарушать привязанность ВД и родителей, создавая эмоциональные блоки. Для преодоления блоков важен доступ к непризнаваемым страхам и обидам, открытая коммуникация.



Спасибо за внимание!

Ваши вопросы ?

chebotarevy@yandex.ru

+7 985 998 23 30

Рекомендуемая литература

Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей. – 2006.

Гибсон Л. К. Взрослые дети эмоционально незрелых родителей: как научиться ценить себя и наладить отношения с родителями. Издательство Елены Терещенковой Нижний Новгород– 2018.

Киного, Ж.-М. Приручение одиночества. Когито-Центр, 2008.

Колотова Я. Холодное детство. Как начать жить, если ты нелюбимый ребенок. – Бомбора, 2022.

Малер М. С., Пайн Ф., Бергман А. Психологическое рождение человеческого младенца. Симбиоз и индивидуация. – Litres, 2021.

Пирумова Ю. Уйти, чтобы вырасти. Сепарация как способ жить свою жизнь. – Litres, 2023.

Розенберг Р. Любовь или зависимость? Почему предрасположенность к нездоровым отношениям передается через поколения и как это остановить. – Бомбора, 2023.

Сьюзан Ф. Бак Крейг. Вредные родители. СПб.: Питер. – 2015.

Франц М. и др. Вечный юноша. Puer aeternus. – 2009.

Хлебова В. Сепарация. Как перестать зависеть от других людей ... Издательство: АСТ, 2022 г.

Ципоркина И. В., Кабанова Е. А. Взрослые дети, или Инструкция для родителей. – АСТ-Пресс Книга, 2006.

Чжен Й. Стань себе родителем: как исцелить своего внутреннего ребенка и по-настоящему полюбить себя. – Litres, 2020.

Шталь С. Ребенок в тебе должен обрести дом. Вернуться в детство, чтобы исправить взрослые ошибки. – Litres, 2019.