



# Как пройти сепарацию: 10 способов стать самостоятельным

**Сепарация в психологии** — это процесс отделения ребенка от родителей, когда он постепенно становится *самостоятельным и независимым человеком*. При этом его отношения с родителями из иерархических, в которых он занимает подчиненное положение, переходят в равноправные отношения *взрослых со взрослым*. Процесс **сепарации** начинается с рождения и в идеале заканчивается к 18-20 годам.

## Как понять, что сепарация не прошла?

- Вы выбираете подчеркнутую индивидуальность или созависимые отношения. Таким образом, восполняете то, чего не хватает в отношениях с родителями — поддержки либо уважения;
- Вас гложут обиды или другие чрезмерно сильные чувства по отношению к родителям;
- Даже если вы взрослый и самостоятельный, вас постоянно волнует родительское мнение: а что мама скажет, не расстроится ли папа и все в таком духе. Также, когда что-то случается, вы первым делом хотите не разобратся самостоятельно, а позвонить родителям;
- Вы испытываете желание, чтобы все соответствовало вашим ожиданиям. Спойлер: — это детская позиция;
- Вы перекладываете ответственность за свою жизнь на других людей;
- У вас постоянная жажда внимания и ощущение собственной ненужности;
- Вы привыкли жить чужой жизнью и всего себя отдаете другим;
- Вы постоянно сомневаетесь в том, какое решение принять. Опирайтесь на себя вы разучились.

**Внимание!** Этот процесс рассматривается по 3 критериям: сепарация на финансовом, физическом и эмоциональном уровне



# Опросник на определение сепарации от родителей

## Инструкция

Утверждение	Нет	Иногда	Да
1. Если родители недовольны какими-либо вашими действиями, поступками и критикуют за это, то вы испытываете стыд, вину или огрызаетесь в ответ, даже если прекрасно знаете, что правы.			
2. Вы чувствуете эмоциональную связь с родителями - если у них плохое настроение, то оно у вас тоже ухудшается или ощущаете ответственность за их эмоциональное состояние.			
3. Вы финансово зависите от родителей.			
4. Вы обижаетесь и расстраиваетесь, когда родители упрекают вас в том, что вы не оправдали их ожидания.			
5. Все важные решения вы принимаете только посоветовавшись с родителями или родители часто дают вам советы, к которым вы прислушиваетесь при принятии важных решений.			
6. Вы постоянно сомневаетесь в том, какое решение принять.			
7. Вас гложут обиды или другие чрезмерно сильные чувства по отношению к родителям.			
8. Вы тревожитесь, когда родители не хвалят вас и не замечают ваши старания.			
9. Выполняя работу, вам важно, что об этом подумают родители и как они вас оценят.			
10. Вместо того, чтобы следовать своим желаниям, вы стараетесь соответствовать ожиданиям родителей.			

### Ответы оцениваются следующим образом:

- 0 баллов - «Нет»;
- 1 балл - «Иногда»;
- 2 балла - «Да».
- от 0 до 3 баллов — у вас нет проблем с сепарацией.
- от 4 до 10 баллов — вы не до конца прошли сепарацию, но вы сопротивляетесь и пытаетесь выстроить свои личные границы.
- от 11 до 20 баллов — вы не сепарированы от родителей и все еще зависимы от их мнения, вам сложно перейти из детской позиции во взрослую.



## Как пройти сепарацию: 10 способов стать самостоятельным

1. Для начала осознайте, что у вас есть проблемы с сепарацией. Не оправдывать себя тем, что это меня обстоятельства заставляли так думать/делать и тому подобное. Наш мозг не будет направлен на решение проблемы, если находится в отрицании. Обретите финансовую независимость.
2. Признайте, что вы и родители — разные люди. Вы больше, чем просто их сын или дочка (это только социальная роль, которых у вас много). Вы личность со своими потребностями, желаниями и мнением. У вас могут и должны быть свои взгляды, вкусы, привычки и мечты. Это нормально!
3. Старайтесь не идеализировать родителя и смотреть на мир трезво. Не ожидайте от них, что они всегда будут поступать правильно по отношению к вам, всегда говорить нужные слова, всегда удовлетворять ваши потребности. Все ошибаются! Учитесь уважать и прощать друг друга. Если вас гложет обида, не держите ее в себе и постарайтесь обсудить с папой и мамой. Если они не будут готовы вас услышать, не стыдитесь обращаться к психологу.
4. Уложите себе в голове правило, что вы не обязаны соответствовать ничьим ожиданиям. Вы не обязаны повторять родительские жизненные сценарии и посвящать всю свою жизнь достижению их желаний. У вас может (и должна!) быть своя жизнь. И причем та, что нужна вам, а не кому-то другому. Вы имеете на это право.
5. Будьте готовы полностью взять на себя ответственность за свою жизнь. Не воспринимайте ответственность, как груз, ответственность = свобода действий. Только так вы сможете добиться независимости.
6. Проработайте застарелые конфликты и начните относиться к родителям с легкостью.
7. Постарайтесь признать и отстоять свое право на частную жизнь. Не введитесь на провокации и манипуляции, продолжайте любить родителей, но при этом уважайте себя. Хорошо подумайте, действительно ли вы хотите принести свою единственную жизнь в жертву другим? Ведь она у вас всего одна.
8. Не бойтесь выстраивать личные границы. Умейте говорить родителям взрослое «нет» вместо детского истеричного протеста.
9. Задумайтесь о том, чем вы занимаетесь сейчас и что хотите на самом деле. Интересы должны вас вдохновлять. Вы делаете что-то, потому что сами хотите или этого от вас ждут другие?
10. Если не можете преодолеть проблему сами, обратитесь за помощью к психологу.

### Книги, которые могут помочь:

- Сюзан Форвард «Токсичные родители»;
- Людмила Петрановская «Тайная опора»;
- Вероника Хлебова «Сепарация. Как перестать зависеть от других людей».