Сепарация от родителей во взрослом возрасте: психолог – о том, почему это важно и как это лучше всего сделать.

Сепарация от родителей – важнейший этап становления личности. Однако многие из нас даже во взрослом возрасте продолжают испытывать болезненную и порой разрушительную зависимость от родителей, потребность в их любви и одобрении. Из-за чего возникает зависимость от родителей, к чему она приводит и как во взрослом возрасте сепарироваться от отца и матери.

В чем заключается опасность зависимости от родителей?

Как понять, что ты до сих пор во взрослом возрасте не сепарировался от родителей?

Есть типичные признаки. Первый – это отсутствие автономности и опоры на себя. Когда человек до сих пор зависит от мнения и настроения своих родителей, постоянно созванивается с ними и советуется. Человек боится принимать самостоятельные решения, потому что они могут расстроить маму.

Когда человек не может построить отношения или, наоборот, находится в отношениях, но ведет себя очень по-детски, требует от мужа постоянного внимания, материнской включенности и любви.

Стремление нравиться родителям и заслуживать любовь. Такой человек выстраивает свою жизнь из желания что-то доказать: что его можно любить, что он хороший, умный.

С какими проблемами сталкивается человек, который не сепарировался от родителей?

Отсутствие сепарации бьет по всем сферам жизни. Это могут быть болезненные отношения либо их отсутствие. Проблема в принятии решений, что приводит к внутренним конфликтам, невротическим расстройствам. Карьерные провалы, ситуации, когда человек не может двигаться по жизни и словно ходит по кругу. Это очень странные отношения с окружающими, когда человек стремится все время угодить, отношения, в которых отсутствуют личные границы. Такими людьми очень легко манипулировать.

Какими должны быть отношения с мамой?

Считается, что для ребенка одинаково вредны избыток и недостаток материнской любви: так ли это?

Действительно, это так. Нельзя только хвалить или, наоборот, обделять любовью. Когда мама все время восхищается ребенком, подстраивается под него, боится ругать, он вырастает уязвимым. Он будет не готов к взрослой жизни, в которой будут ситуации и люди, которые не захотят под него подстраиваться. Если мы хотим, чтобы ребенок был подготовлен и стрессоустойчив, нужно ему транслировать и показывать, что жизнь бывает разная.

Если мы говорим про недостаток материнской любви, то здесь формируется другая проблема – внутренняя пустота. Такой ребенок будет всю жизнь стремиться заслужить любовь и заполнить пустоту. Он вступает в зависимые отношения, требует, чтобы партнер долюбил его за родителей. Или с головой окунается в работу, чтобы доказать, что он хороший, что его можно любить.

Как во взрослом возрасте компенсировать недостаток материнской любви?

Во взрослом возрасте компенсировать недостаток материнской любви можно только через любовь к себе. Внутри себя нужно найти эту любящую, принимающую маму. Да, безусловно, это будет травма, но травму можно перевести в ресурс, переработать в энергию для того, чтобы двигаться вперед, достигать каких-то целей.

Мама в любом случае любит своего ребенка, просто он не считывает поведение мамы как любовь и ему больше впечатывается в память, что его не любили. В терапии принято показывать человеку, что мама его любила: для этого вспоминают какое-нибудь событие из детства, где мама проявляла любовь.

Как перестать пытаться завоевать материнское одобрение?

Нужно осознать, что нет никакого смысла все время пытаться что-то доказать, вместо того чтобы проживать свою осознанную жизнь, строить отношения, заниматься своими проектами, детьми. Человек тратит огромное количество жизненной энергии на эти травматические переживания.

Иначе уже в преклонном возрасте,вы рискуете вдруг понять, что прожили какую-то странную жизнь, гнались за чужими целями, которые в итоге не принесли вам никакого удовольствия, лишь бы заслужить любовь мамы.

Должна ли взрослая дочь поддерживать дистанцию в отношениях с матерью, чтобы не возникло эмоциональное привязывание?

Если дочь сепарировалась, то у нее не возникает эмоциональной привязанности и нет потребности всем делиться с матерью. У нее на первом месте она, на втором месте партнер, на третьем месте дети и только потом мама и папа.

В отношениях с матерью должны быть границы, но мама и дочь сами решают, что это будут за границы. Например, некоторые дочери просят о том, чтобы мама никак не высказывалась о их партнере. Безусловно, с мамой не нужно обсуждать тему секса, половых партнеров и т.д .

Многие стремятся построить со своими детьми дружеские отношения, и здесь большой вопрос – для чего человек это делает? Каждый должен быть в системе на своем месте: мать на месте матери, дочь на месте дочери.

Как во взрослом возрасте сепарироваться от родителей

В какой момент стоит выходить из-под опеки родителей?
Желательно, чтобы человек в 18–21 год уже сепарировался, двигался к самостоятельности. Это значит, что нужно жить отдельно от родителей, стремиться к тому, чтобы финансово от них не зависеть, самостоятельно принимать решения. Избегать ситуаций, когда ты живешь отдельно, но мама каждый месяц дает 30 тысяч на квартиру. Потому что, когда родители дают вам финансовые средства, они занимают позицию сверху и вы от них зависите.
Естественно, есть моменты, когда мы нуждаемся в помощи. Например, человек заболел и не работал несколько месяцев. В таких случаях мы можем подстраховаться и обратиться к родителям за поддержкой, и это будет совершенно нормально.

Как стать эмоционально независимым человеком?

С эмоциональной привязанностью всегда сложнее. Чтобы стать эмоционально независимым, нужно научиться удовлетворять свои потребности. Мы должны найти родителей внутри себя, которые могут нас поддержать в трудный момент. Это навык самостоятельно уметь справляться со своими эмоциональными состояниями, самостоятельно себя поддерживать, успокаивать.

Как во взрослом возрасте безболезненно выйти из-под контроля родителей?

Все хотят безболезненно отовсюду выходить, и все хотят безболезненно жить, безболезненно строить карьеру и т.д. Не получится это сделать: будут эмоции, будет в любом случае и грусть, переживания. Это совершенно нормально, просто от них не нужно бежать – нужно позволить себе эти эмоции испытывать.
Прежде всего стоит поговорить с мамой. Сказать: «Я тебя очень люблю и благодарю за все, но я уже взрослая, и я решила самостоятельно принимать решения». И здесь мама выбирает, как относиться: либо она скажет: «Хорошо, я тебя отпускаю», либо будет уходить в эмоции, в обиду. Нужно позволить маме испытывать эти эмоции.
Ответьте для себя на вопрос: вы хотите угождать маме или строить здоровые отношения с другими людьми, жить как взрослый человек? Иногда приходится делать этот сложный выбор, но, как правило, мама это переживает и потом отношения строит уже другим образом с позиции взрослый – взрослый, а это совершенно другой уро

Какие этапы нужно пройти?

Нет четкого пошагового плана. Нужно смотреть конкретную ситуацию: что вам мешает сепарироваться – финансовая зависимость, неумение принимать решения или эмоциональная зависимость, – и уже от этого выстраивать этапы.

Как при этом не разрушить отношения с родителями?

Когда вы сепарируетесь, в какой-то момент может показаться, что отношения разваливаются, но на самом деле они просто трансформируются. Когда сепарация завершена, отношения, как правило, восстанавливаются и выходят на новый уровень.

Что будет, если взрослый ребенок так и не сепарируется от родителей?

Может возникнуть невротическое расстройство, депрессивное расстройство, а может быть, ребенок проживет нормальную жизнь. У нас половина жителей России так живет, и для многих совершенно нормально существовать в детской позиции. Но эта жизнь будет сильно отличаться от той жизни, которую проживают взрослые зрелые люди.

Ребенок во многом ограничен: в детстве мы не можем многое себе позволить, все за нас решают родители. В контексте взрослой жизни происходит то же самое: неавтономная личность, незрелая, не может реализовать свой потенциал. Ей сложно зарабатывать, строить здоровые отношения, сложно быть довольным, счастливым. Это механическая неосознанная жизнь.

Только зрелая личность может жить осознанно: у нее есть понимание того, что происходит, взрослый человек несет за себя ответственность, сам выбирает свой путь. Автономный от родителей человек очень хорошо чуствует эту свободу: у него фантазия играет, он свободен, он наполнен, у него много ресурса, потому что ничто его больше не держит. Он совершенно свободно действует, позволяет себе ошибаться, получает опыт, идет дальше. Захотел – переехал, сменил работу. Именно здесь проявляется чувство свободы.