

Краткие сообщения

УДК 159.923.2 + 159.9:316.77
ББК Ю950

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЕПАРАЦИЯ КАК ФЕНОМЕН МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ: К ПРОБЛЕМЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОНЯТИЯ

А.А. Дитюк

*Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена,
Санкт-Петербург*

Представлен анализ различных теоретических подходов к пониманию явления психологической сепарации. Формулируется определение психологической сепарации, предлагается описание структуры феномена, образованной когнитивно-поведенческим, эмоциональным и коммуникативным компонентами. Первый включает в себя формирование личностной идентичности и автономии, аттитудной и функциональной независимости. Эмоциональный компонент психологической сепарации выражен совладанием с сепарационной тревогой, виной за отделение и чрезмерной зависимостью от одобрения и поддержки, а также способностью чувствовать себя безопасно в близости с другими. Коммуникативный компонент психологической сепарации представлен трансформацией межличностных отношений, в результате которой каждый из сепарантов воспринимает и принимает другого как отличного от себя, сохраняя с ним эмоциональную связь.

Ключевые слова: психологическая сепарация, межличностные отношения, компоненты психологической сепарации.

Описание и определение явления, анализ структурной композиции являются важными этапами его познания. Явление психологической сепарации выделено из многообразия видов межперсональных отношений и описано, однако в психологической науке до сих пор отсутствует единое понимание его сути и структурной композиции, а также не представлено его определение, что затрудняет дальнейшее изучение – измерение, классификацию, определение взаимосвязи с другими психическими явлениями и выявление закономерностей функционирования.

Интерес к психологической сепарации традиционно возникал в контексте разработки некоторых понятий, например, «привязанность», «дифференциация Я», «детско-родительские отношения». При этом в публикациях по-разному расставляются акценты в понимании психологической сепарации, описывается это явление применительно к людям разного возраста, оказавшимся в разных жизненных ситуациях и в разных видах межличностных отношений. Можно выделить две такие области акцентирования исследователь-

ского внимания: *субъекты сепарации и ситуации сепарации* (например, утрата, депривация, нарушение, видоизменение или разрыв отношений привязанности). Кроме таких формальных аспектов, уделяется больше внимания сопровождающим сепарацию интрапсихическим процессам, в частности термин «сепарация» употребляется в публикациях школы «объектных отношений» для обозначения субъективного переживания потери части Эго в результате потери объекта, а не для обозначения ситуации, когда один человек покидает другого. Такой подход предполагает проведение анализа богатой феноменологии переживаний и привлечение внимания к возникающим задачам личностного развития: формированию личностной идентичности и автономии, совладанию с сепарационной тревогой, готовности к поиску нового объекта привязанности для вступления с ним в эмоционально близкие отношения.

Впервые упоминание о психологическом отделении обнаруживается в статье З. Фрейда «Печаль и меланхолия» (Фрейд, 1998), в которой не дается конкретного определения фе-

номену психологической сепарации, но описывается важность такого отделения и необходимость «работы печали» для того, чтобы эмоционально оторваться и психически отделиться от объекта любви в ситуации утраты (Калина, 2001).

Наиболее подробно динамику интрапсихической реальности в процессе сепарации ребенка от матери описала М. Малер (2005), использовавшая для описания феноменологии отделения термин «сепарация-индивидуация», в котором слово «сепарация» обозначает выход ребенка из симбиотической связи с матерью, дистанцирование, построение границ и отделение от нее, а «индивидуация» – развитие интрапсихической автономии восприятия, памяти, мышления и проверка реальности. По мнению Малер, оба компонента проявляются во множестве поведенческих феноменов и могут быть доступны наблюдению в различные возрастные промежутки. Для процесса «сепарации – индивидуации» наиболее важным является возрастной период от 5 до 30 месяцев, включающий в себя характерные фазы: понимание ребенком своего отдельного существования и развитие образа тела (5–9 мес.); фазу раннего упражнения (9–12 мес.); фактически фазу упражнения (12–15 мес.); фазу новейшего сближения (15–24 мес.). Результатом процесса «сепарации-индивидуации», по мнению Малер, должна стать интроецированная репрезентация Самости, отличающаяся от внутренних репрезентаций объектов.

Американский психолог Дж. Хоффман на материале анализа переживаний отделения юношей и девушек от родительской семьи выделяет четыре вида сепарации:

1) конфликтологическая независимость – отсутствие переживания вины, гнева, тревоги, недоверия в отношениях с родителями;

2) аттитюдная независимость – независимость собственных убеждений от мнений родителей;

3) эмоциональная независимость – независимость от родительского одобрения и поддержки;

4) функциональная независимость – самостоятельность в решениях и действиях без обращения за помощью к родителям (Hoffman, 1984).

Однако при всей внешней привлекательности и ясности подобного понимания психологической сепарации, в такой систематизации недостаточно внимания уделяется изме-

нениям межличностного, субъект-субъектного взаимодействия, роли трансформации отношений между сепарантами.

Другой аспект исследований связан с акцентом на изменениях в системе отношений и рассмотрением сепарации в первую очередь как трансформации взаимодействия двух людей. Так, швейцарский психоаналитик Ж.-М. Кинодо, определяет сепарацию как расставание в контексте межличностных отношений, в которых один из участников признает присутствие другого, катектированного как объект, т. е. признает его как значимое, но в то же время отдельное и отличное себя существо. Такое явление, по мнению автора, имеет много сходства и на практике почти неотлично от дифференциации Я – раннего развития Эго, когда устанавливаются различия между Эго и объектом (Кинодо, 2008).

Термин «дифференциация Я», введенный М. Боуэном (1988), используется для раскрытия понятия сепарации как процесса достижения личностной зрелости и автономии в семейных отношениях. Уровень сепарированности при этом определяется через степень дифференциации Я, т. е. способность рефлексировать и различать эмоциональные и интеллектуальные процессы, сохраняя, таким образом, относительную независимость от эмоциональных процессов своей семейной системы, умея «не заражаться» семейной тревогой (Bowen, 1988).

В отечественных публикациях приводятся различные позиции, например, А.Я. Варга определяет сепарацию как процесс, благодаря которому человек приобретает чувство собственного «Я» как самостоятельная и независимая личность, имеющая свободу выбора реакций. При этом А.Я. Варга разделяет физический аспект расставания как изменения первого порядка и трансформацию эмоций, отношений между участниками процесса как изменения второго порядка (Варга, 2001). Подобное понимание процесса сепарации, хоть и обозначает важный эмоциональный компонент сепарации, однако в контексте рассматриваемой проблемы также является недостаточным, поскольку не отражает специфических отличий от процесса дифференциации Я, практически превращая их в синонимы, а также недооценивает аттитюдный компонент процесса отделения.

В развитие теории привязанности как одной из первичных биологических потребностей Дж. Боулби выделяет различные типы

формирования привязанности и описывает влияние типа привязанности на межличностные отношения человека. В контексте теории привязанности сепарация понимается как временное отделение ребенка от матери и выделяются три фазы реакций на разлуку: тревога, отчаяние, отстранение (защитное «отделение»), подчеркивается разрушительное влияние сепарации (разлуки) на психику ребенка и его способность создавать взаимоотношения (Боулби, 2006).

Описанные выше представления, безусловно, внесли большой вклад в понимание психологической сепарации. Однако четкая картина этого феномена в целом не сформирована, нет единого подхода к пониманию и использованию термина. Феномен психологической сепарации описывается применительно к людям разного возраста и в разных ситуациях, при этом в единое понятие не интегрируются одинаково важные для его понимания интрапсихические и межличностные изменения.

По нашему мнению, более полным представляется предложенное Т.И. Сытько понимание психологической сепарации, рассматриваемой через трансформацию детско-родительских отношений. При этом сепарация определяется как «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» (Сытько, 2014, с. 110). В этом определении проявляется двухмерность феномена, отражающая и интрапсихические, и межличностные изменения, однако определенным недостатком его является ограниченность его распространения исключительно на детско-родительские отношения.

Анализ описанных выше представлений приводит к очевидному выводу о том, что психологическая сепарация от родителей является прототипом для последующей модели поведения в ситуациях отделения от объектов вторичных привязанностей. В качестве примера можно привести ситуацию развода, в которой люди также теряют значимый объект и вынуждены посредством «работы печали» эмоционально отделяться, обретать функциональную независимость, трансформировать закончившиеся супружеские отношения в качественно иные (особенно в случае продолжения необходимости заботиться о совмест-

ном ребенке), искать новый объект привязанности.

Обобщение результатов анализа описанных в научной литературе представлений зарубежных и отечественных авторов по проблеме сепарации, а также описанные ранее материалы собственных исследований (Дитюк, 2015) позволили предложить следующие положения, которые, на наш взгляд, позволяют более полно описать и определить феномен психологической сепарации и его структуру.

Структура феномена психологической сепарации представлена когнитивно-поведенческим, эмоциональным и коммуникативным компонентом.

Первый включает в себя формирование личностной идентичности и автономии, активной и функциональной независимости (Дитюк, 2015).

Эмоциональный компонент сепарации представлен совладанием с сепарационной тревогой, виной за отделение и чрезмерной зависимостью от одобрения и поддержки, а также способностью чувствовать себя безопасно в близости с другими (Витакер, 2000; Hoffman, 1984).

Коммуникативным компонентом психологической сепарации является трансформация отношений в качественно новые, где каждый из сепарантов воспринимает другого как отличного от себя и принимает эти отличия, что позволяет сохранить видоизмененной эмоциональную связь с другим, не разрывая ее.

Такое понимание структуры феномена психологической сепарации позволяет предложить и следующее его определение, отражающее, по нашему мнению, все описанные выше характеристики. Таким образом, психологическую сепарацию можно определить как **явление психологического отделения взаимозначимых субъектов друг от друга, в результате которого происходит трансформация их отношений, а также достижение когнитивной, эмоциональной и функциональной независимости каждым из сепарантов.**

В заключение стоит отметить, что феномен психологической сепарации, являясь сложным и многогранным явлением, требует дальнейшего изучения: выделения ясных критериев его успешности, выявления возможной гетерохронности структурных компонентов сепарации в течение взросления человека, определения стадий и типов сепарации, а также влияния на различные сферы жизни людей.

Литература

1. Боулби, Д. Создание и разрушение эмоциональных связей / Д. Боулби. – М.: Академический проект, 2006.
2. Варга, А.Я. Системная семейная психотерапия. Курс лекций / А.Я. Варга, Т.С. Дробкина. – СПб.: Речь, 2001.
3. Витакер, К. За пределами психики / К. Витакер. – М.: Класс, 2000.
4. Дитюк, А.А. Личностная идентичность и личностная автономия как когнитивно-поведенческий компонент психологической сепарации / А.А. Дитюк // *Современные проблемы психологии семьи: феномены, методы, концепции*. – Вып. 8. – 2015. – Вып. 8. – МО.: СВИВТ, 2015. – С. 52–54.
5. Кинодо, Ж.-М. Приручение одиночества / Ж.-М. Кинодо. – М.: Когито-Центр, 2008.
6. Калина, Н.Ф. Основы психоанализа / Н.Ф. Калина. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 2001.
7. Малер, М. Процесс сепарации-индивидуации и формирование идентичности / М. Малер, Дж. Б. Мак-Девитт // *Журнал практической психологии и психоанализа*. – 2005. – № 2. – <http://psyjournal.ru/j3p/20050209/>
8. Сьтько, Т.И. Структура и типы родительно-детских отношений в процессе семейной сепарации: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т.И. Сьтько. – М., 2014.
9. Фрейд, З. Печаль и меланхолия / З. Фрейд. – СПб.: Алетейя, 1998. – С. 211–231.
10. Bowen, M. *The Emotional System in Family Evaluation* / M. Bowen, M. Kerr. – M.E.N-Y: Norton & Company, 1988.
11. Hoffman, J.A. *Psychological separation of late adolescents from their parents* / J.A. Hoffman // *Journal of Counseling Psychology*. – 1984. – 31. – P. 170–178.

Дитюк Анастасия Александровна, аспирант кафедры психологии человека, психолого-педагогический факультет, Российский государственный педагогический университет, им. А.И. Герцена (Санкт-Петербург), a-dityuk@yandex.ru

Поступила в редакцию 12 августа 2015 г.

PSYCHOLOGICAL SEPARATION AS A PHENOMENON OF INTERPERSONAL RELATIONS: THE PROBLEM OF DEFINITION

A.A. Dityuk, Herzen State Pedagogical University of Russia, St. Petersburg, Russian Federation,
a-dityuk@yandex.ru

This article analyzes various theoretical approaches to understanding the psychological separation. The article defines the meaning of psychological separation and proposes a structure of the phenomenon, which consists of cognitive-behavioral, emotional and communicative components. Cognitive-behavioral component includes the formation of personal identity and autonomy, as well as attitudinal and functional independence. Emotional component of the separation expresses as coping with separation anxiety, guilt for separation and excessive dependence on someone's approval and support, as well as feeling safe in relationships with other people. Communicative component of psychological separation is represented by the transformation of interpersonal relationships which leads to a situation when each of the separated individuals perceives the other as different from themselves, maintaining an emotional connection between them.

Keywords: psychological separation, interpersonal relationships, the components of psychological separation.

References

1. Boulbi D. *Sozdanie i razrushenie emotsional'nykh svyazey* [The Creation and Destruction of Emotional Ties]. Moscow, Akademicheskiiy proekt Publ., 2006.
2. Varga A.Ya., Drabkina T.S. *Sistemnaya semeynaya psikhoterapiya. Kurs lektsiy* [Systematic Family Psychotherapy. Lecture Course]. St. Petersburg, Rech' Publ., 2001.
3. Vitaker K. *Za predelami psikhiki* [Beyond the Mind]. Moscow, Klass Publ., 2000.
4. Dityuk A.A. [Personal Identity and Personal Autonomy as a Cognitive-Behavioral Component of Psychological Separation]. *Sovremennye problemy psikhologii sem'i: fenomeny, metody, kontseptsii* [Modern Problems of Family Psychology: the Phenomenon, Methods, Concepts], 2015, iss. 8, Moscow, SVIVT Publ., pp. 52–54. (in Russ.)
5. Kinodo Zh.-M. *Priruchenie odinochestva* [Domestication of Solitude]. Moscow, Kogito-Tsentr Publ., 2008.
6. Kalina N.F. *Osnovy psikhoanaliza* [Basics of Psychoanalysis]. Moscow, Refl-buk Publ., K. Vakler Publ., 2001.
7. Maler M., Mak-Devitt Dzh.B. *Protsess separatsii-individuatsii i formirovanie identichnosti*. [The Process of Separation-Individuation and Identity Formation]. *Zhurnal prakticheskoy psikhologii i psikhoanaliza* [Journal of Applied Psychology and Psychoanalysis]. Available at: <http://psyjournal.ru/j3p/20050209> (accessed 11.04.2015).
8. Syt'ko T.I. *Struktura i tipy roditel'sko-detskikh otnosheniy v protsesse semeynoy separatsii*. Avtoref. kand. dis. [Structure and Types of Parent-Child Relationships in the family separation. Abstract of kand. diss.]. Moscow, 2014.
9. Freyd Z. *Pechal' i melankholiya* [Mourning and Melancholia]. St. Petersburg, Aleteyya Publ., 1998, pp. 211–231.
10. Bowen M., Kerr M. *The Emotional System in Family Evaluation*. M.E. New York, Norton & Company Publ., 1988.
11. Hoffman J.A. Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*, 1984, 31, pp. 170–178.

Received 12 August 2015

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Дитюк, А.А. Психологическая сепарация как феномен межличностных отношений: к проблеме определения понятия / А.А. Дитюк // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2015. – Т. 8, № 3. – С. 98–102.

FOR CITATION

Dityuk A.A. Psychological Separation as a Phenomenon of Interpersonal Relations: The Problem of Definition. *Bulletin of the South Ural State University. Ser. Psychology*. 2015, vol. 8, no. 3, pp. 98–102. (in Russ.)
