

Психологическая сепарация: феномен, понятие, концепция

Н. Е. Харламенкова

Понятие «психологическая сепарация» устойчиво вошло в лексикон современного психолога и в большинстве случаев используется для обозначения определенного этапа отношений, складывающихся между людьми, на котором прежняя коммуникация, построенная по типу созависимости, реорганизуется, и взаимодействие начинает осуществляться на паритетных основаниях. Иногда сепарация трактуется как процесс разделения, отделения одного человека от другого, в результате которого личность обретает свою автономию, становится независимой. При этом понятно, что, если достижение этого состояния и возможно, то оно сохраняется на непродолжительное время и может вновь переходить в состояние подчиненности, зависимости. Многое определяется тем, какие именно задачи стоят перед человеком в тот или иной период жизни, способен ли он их принять и решить.

Маргарет Малер писала, что процесс сепарации—индивидуации осуществляется на протяжении всего онтогенеза, однако важнейшим этапом для его стабильного развития является период от 4—5 до 30—36 месяцев жизни ребенка. «Нормальный процесс сепарации — индивидуации, следуя сразу за нормальным, с точки зрения развития, симбиотическим периодом, подразумевает достижение ребенком отдельного функционирования в присутствии и при условии эмоциональной доступности матери... в отличие от ситуации травматической сепарации, нормальный процесс сепарации—индивидуации протекает в ситуации возрастной готовности к независимому функционированию и сопровождается удовольствием от этого состояния» (Малер, Пайн, Бергман, 2011, с. 21—22).

Высказанное М. Малер мнение согласуется с нашим пониманием психологической сепарации как процесса, который продолжается всю жизнь. Сущность психологической сепарации состоит не в обособлении человека от других людей, а в способности строить отно-

шения таким образом, чтобы сохранять и развивать свою личность. Только так, как нам представляется, можно исследовать этот уникальный процесс становления человека, его развития и поиска новых путей саморазвития в детстве, юности и в разные периоды взрослости (Харламенкова, Кумыкова, Рубченко, 2015, с. 8).

При исследовании феномена сепарации как психологической проблемы возникает ряд принципиально важных вопросов, решение которых является необходимым условием для его изучения как особенности, присущей человеку любого возраста. Один из этих вопросов – дифференциация и анализ разных проявлений и видов сепарации, другой – определение общего и особенного в исследовании сепарации в детском, подростковом, юношеском возрасте и в период взрослости. Оба вопроса и подходы к их решению, с нашей точки зрения, являются ключевыми задачами в исследовании *феномена* психологической сепарации и в обосновании *понятия*, которым обозначают этот феномен; поставленные вопросы имеют важное значение для исследования данной проблемы, поскольку связывают между собой историю и перспективы ее разработки в научной психологии.

История вопроса: инструментальный и ценностно-смысловой подходы к исследованию психологической сепарации

Обращаясь к истории исследования феномена психологической сепарации, мы обнаружили интересную особенность: одни авторы рассматривают данный феномен в качестве инструмента, средства – *инструментальный подход* – использование которого, позволяет изучать иную, более важную для этих исследователей проблему (например, проблему становления личностной идентичности ребенка). Другие – изучают сепарацию как самостоятельный феномен, выделяя его в качестве основного предмета исследования. Это – *ценностно-смысловой подход*.

В *классическом психоанализе* (З. Фрейд) феномен сепарации упоминается в связи с ключевой проблемой влечений, а отдельные проявления этого феномена обозначаются такими терминами, как утрата объекта, страх отделения, страх утраты любви. Выделяя в работе «Три очерка по теории сексуальности» (1905) понятие «объект влечений», Фрейд рассматривает его в качестве средства удовлетворения потребности и способа редукции напряжения. Отделение от объекта (например, от матери) или его утрата вызывает у младенца страх, который выполняет сигнальную функцию (Фрейд, 2017). Анализируя проблему страха в теории Фрейда, Дитер Айке пишет: «Младенец

не может накормить себя и без матери или замещающего ее человека погибнет. Это качество переживания сохраняется в дальнейшей жизни и воспринимается как страх утраты объекта любви, возникающий всякий раз при наличии подобной угрозы» (Айке, 1998, с. 524). Обсуждая эту проблему в связи с идеей психического развития ребенка, Фрейд отметит, что каждый этап развития характеризуется специфическими проявлениями чувства страха, возникающего при угрозе отделения от объекта. В этом смысле понимание сепарации как переживания ребенка, подростка и взрослого человека по поводу утраты зависимости от другого, подтверждает тот факт, что в ходе психического развития субъекта происходит не только эволюция либидо, но и трансформация его чувств, вызванная изменением отношений со значимыми объектами. Несмотря на это важное дополнение, именно трансформация либидо выступила для Фрейда главной темой исследования.

В *аналитической психологии* К. Юнга существенное внимание уделялось развитию личности, раскрытию ею «целостности своего существа» в процессе жизни (Юнг, 1996, с. 207), самостановлению, самоосуществлению. Основной целью личностного развития считалась интеграция противоположных психических качеств, свойств, установок, например, принимаемых и отвергаемых качеств или определяемых полом черт характера (мужских или женских) и противоположных им особенностей (связанных, например, с архетипами Анимы или Анимуса) и т. д. Несмотря на то, что идея интеграции психического остается для концепции Юнга ведущей, разотождествление личности со значимыми людьми, мужчины – с отцом, женщины – с матерью, рассматривается им как необходимый этап (стадия Мага, Старого Мудреца, Мана-личности), на котором дифференциация характеристик, присущих и не присущих личности, становится предпосылкой дальнейшего самосовершенствования человека. По существу, как считал Юнг, такое разотождествление с родителями вызывает «первое ощущение собственной индивидуальности», «ощущение определенного превосходства и мудрости» (Шпир, 1991, с. 248).

Проблема психологической сепарации становится наиболее значимой для последователей классического психоанализа, разрабатывающих *теорию объектных отношений* (М. Кляйн, Р. Фэйрберн, Д. Винникот, М. Балинт и др.). Сепарация привносит в отношения ребенка со значимыми фигурами не только негативные переживания, но и чувство собственной значимости, позитивные переживания по поводу того, что при отсутствии родителей ребенок получает

возможность обращаться к внутренним объектам. Конечно, ранний детский опыт может быть менее позитивным и даже травматичным (Р. Шпиц, М. Балинт, Х. Кохут и др.), тогда возникает риск развития психозов и пограничных состояний, а также других психических нарушений. Для гармоничного развития личности требуется компенсация дефицитов, накопленных взрослым человеком в детстве, обусловленных отсутствием родителей или их нечувствительностью к потребностям ребенка (Харламенкова, Кумыкова, Рубченко, 2015, с. 50). Невозможность такой компенсации приводит к закреплению симбиотических связей со значимыми людьми, человек становится «„прилипчивым“ во взаимоотношениях с другими» (Кернберг, 2000, с. 109), у него появляются трудности в интеграции Эго-идентичности и построении зрелых форм социального взаимодействия.

В различных *теориях научения* психологическая сепарация соотносилась с самоэффективностью (А. Бандура), со способностью человека размышлять и предвидеть события (Дж. Роттер), с саморегуляцией и локусом контроля. Собственно понятие «сепарация» практически не встречается в работах исследователей этого направления. Несмотря на это, ими показано, что на эффективность научения влияет не только способность к подражанию и латентному научению, но и умение человека влиять на ситуацию, проявлять собственную активность, избегать действий, указывающих на склонность к демонстрации некомпетентности, т. е. выученной беспомощности (Abramson, Seligman, Teasdale, 1978).

По мнению А. Бандуры, человек способен имитировать действия другого, а также дифференцировать свои чувства и эмоции, принимать на себя ответственность, осознанно осуществлять эффективную саморегуляцию (Бандура, 2000). Условиями самоэффективности являются прошлый опыт (знания, навыки), самоинструкция, повышенное эмоциональное настроение, наблюдение, моделирование, подражание поведению других людей. Люди, обладающие высокой личной эффективностью, успешно справляются с неблагоприятными событиями и обстоятельствами жизни, способны преодолевать препятствия, постоянно ставят перед собой новые задачи.

Включенность человека в мир значимых объектов рассматривалось Куртом Левиным, представителем *гештальтпсихологии*, в качестве универсальной характеристики функционирования личности. Такая включенность означает доступность для личности валентных объектов, используемых для удовлетворения актуальных потребностей человека. Наряду с этим погруженность человека в психологическую среду предполагает установление границ с этой средой.

Для характеристики развития личности Левин использовал понятия «дифференцированность», «специализация» и «индивидуализация» (Левин, 2000, с. 125). Согласно позиции автора, «дифференциация означает, что увеличивается число частей человека, которые могут функционировать относительно независимо, т. е. увеличивается степень их независимости» (там же, с. 126). В то же время, пишет Левин, у взрослого различные области деятельности интегрированы. «Развитие, по-видимому, увеличивает количество относительно независимых частей человека и степень независимости, таким образом, уменьшая степень единства индивида. С другой стороны, развитие предполагает интеграцию, которая увеличивает единство человека» (там же). Левин считал, что эти процессы идут одновременно.

Понятие «спецификация» использовалось для оценки степени разнообразия поведения, термином «дифференциация» обозначалась относительная самостоятельность психических проявлений, например, потребностей человека, их независимость друг от друга. Обнаруживая важность дифференциации, Левин утверждал, что благодаря этому механизму потребности становятся менее сопряженными и более структурированными («одна система может занимать положение руководящей потребности»), организуются внутриличностное пространство и психологическая среда. Вследствие этого уменьшается простая зависимость человека от ближайшего окружения, появляется возможность приближения «к цели посредством обходных путей вместо прямого действия». В целом снижается степень прямой зависимости между Эго и средой. «Это делает ребенка менее беззащитным против непосредственных влияний его среды и делает воспринимаемую среду менее зависимой от настроения и сиюминутного состояния потребности ребенка» (там же, с. 128).

Рассмотренные выше концепции следует отнести к *инструментальному подходу* к разработке проблемы психологической сепарации, в соответствии с которым последняя выступает в качестве средства решения других проблем.

Теория привязанности Дж. Боулби и теория сепарации – индивидуации М. Малер имеют непосредственное отношение к *ценностно-смысловому подходу* в изучении рассматриваемого нами феномена, благодаря которому сепарации придают особую ценность и находят в ней определенный смысл.

Концепция Боулби исходит из того, что потребность в близких эмоциональных отношениях присутствует уже у новорожденного и сохраняется до конца жизни, составляя один из базовых элементов человеческого выживания. Отношения привязанности, согласно

Боулби, регулируются поведенческой мотивационной системой, которая развивается в младенчестве и отслеживает пространственную близость и психологическую доступность «более сильного и мудрого» человека – *объекта привязанности*. Пока ребенок чувствует себя комфортно и объект привязанности обеспечивает ему надежную защиту, ребенок в состоянии развивать исследовательское поведение, игру или другие виды социальной активности. Когда ребенок испуган, его исследовательские цели утрачивают свою силу и вместо них он ищет у объекта привязанности спасения и защиты, поддерживая благодаря ему чувство уверенности в себе. Поиск защиты у объекта привязанности должен обеспечивать потомству большую вероятность выживания (Калмыкова, Падун, 2002).

Становление поведения привязанности у ребенка связано с появлением «*внутренней рабочей модели*», которая представляет собой взаимообусловленную связь ребенка и значимого взрослого. Различия в стилях привязанности определяют разнообразие способов психологической сепарации в отношениях ребенок – взрослый. «Стабильная привязанность к родителям дает ребенку возможность развить базовое доверие к миру и положительную самооценку. Если установление этой связи завершилось успешно, то ребенок чувствует себя в достаточной безопасности, чтобы продолжить самостоятельное освоение внешнего мира» (Харламенкова, Кумыкова, Рубченко, 2015, с. 55).

Согласно М. Малер, процесс психологической сепарации ребенка проходит успешно, если оба родителя обладают достаточной степенью автономности, а также имеют надежную связь с ребенком, позволяют ему открыто выражать свои чувства, помогают ребенку, поощряют его действия, создают безопасное окружение, объясняют запреты и т. д. (Уайнхолд, Уайнхолд, 2002, с. 16).

Малер выделяет четыре стадии процесса сепарации ребенка в отношениях с родителями. Это стадии дифференциации, ранней практики, возобновления дружеских отношений, постоянства объекта. Ребенок начинает переживать сепарационную тревогу уже в возрасте от 4 до 5 месяцев, на стадии дифференциации, которая завершается появлением у него неявного представления о своей отдельности от родителей или лиц, их замещающих. На второй стадии (от 10 до 16 месяцев) посредством надежной родительской поддержки исследовательского поведения ребенка развивается его автономность. Третья стадия (от 15 месяцев до 2 лет) предполагает «открытие» ребенком матери и отца как отдельных личностей, создает условия для осознания им своей относительной независимости от родите-

лей. Усиливающаяся сепарационная тревога ребенка подкрепляет его в стремлении к совместной деятельности с родителями. Четвертая стадия (2–3 года) характеризуется эволюционным кризисом психологического рождения. Ребенок учится устойчиво балансировать между *стремлением к симбиозу* и столь же сильной *потребностью в автономии*. Урегулирование этих противоречий ведет к осознанию себя и других людей в качестве отдельных объектов; у ребенка развивается постоянство объекта, способствующее сохранению положительного образа родителей вне зависимости от контекста ситуации. Переживание *константности* себя и родителя дает возможность овладеть речью, усвоить образцы поведения взрослых, выражать свои желания и фантазии в символической игре (Харламенкова, Кумыкова, Рубченко, 2015, с. 55–57).

Исследования Малер и Боулби верифицируют предположение, что сепарация ребенка в возрасте двух–трех лет зависит от того, насколько полно завершена самая ранняя стадия развития – *соединение*. Мать и отец, привязанность к которым у младенца первых дней и месяцев жизни была надежной и устойчивой, создали своей любовью и чуткостью подвижную платформу для базового чувства доверия к ним и успешного процесса отделения малыша на последующих стадиях развития. Такие дети охотно исследуют окружающий мир, восприимчивы и открыты всему новому, не боятся перемен, хорошо дифференцируют эмоциональные сигналы, получаемые от других людей, что позволяет им быть уверенными в себе.

Современные исследования по проблеме психологической сепарации касаются отдельных сторон этого вопроса и не выделяют этот феномен в качестве самостоятельной задачи исследования. Следует указать на определение А. В. Брушлинским (2003) критериев субъекта, сопоставление разных уровней субъектности, проведенное Е. А. Сергиенко (2000), обсуждение Д. А. Леонтьевым (2000) проблемы автономии как отделения человека от окружающего контекста, как эмансипации, проявляющейся в последовательности «рождений», обращение к проблемам психологии человеческого бытия (Знаков, 2013, 2016), субъектно-бытийному подходу (Ожигова, 2005; Рябикина, 2005; Фоменко, 2005; и др.), разработке концепции суверенности психологического пространства личности и проблемы психологии домашней среды (Нартова-Бочавер, 2008, 2017; Нартова-Бочавер и др., 2018) и др.

Проблема психологической сепарации и автономии представлена на разных уровнях научного исследования, определены методологические принципы ее разработки (Харламенкова, 2013б). Теорети-

ко-эмпирическое направление исследования включает в себя поиск возрастных особенностей в проявлении психологической сепарации (Будневская, Стоделова, Харламенкова, 2012), исследование сепарации в отношениях между матерью и дочерью (Харламенкова, 2013а; Харламенкова, Кумыкова, 2013), в том числе и при наличии у матери признаков посттравматического стресса (Харламенкова, 2013в).

В работах зарубежных коллег понятие «сепарация» используется для обозначения жизненных обстоятельств и ситуаций, в которых произошло вынужденное или более или менее подготовленное отделение от значимых лиц, разлука с ними. Так, например, изучаются причины возобновления отношений между женщиной, склонным к домашнему насилию, и женщиной, которая стала инициатором прекращения подобных отношений. Выявлено, что одной из причин подобных обстоятельств является наличие в анамнезе женщины ранних детских травм (Metz, Calmet, Thevenot, 2019).

Одной из наиболее частных тем, связанных с проблемой сепарации, является тема супружеского развода — его причин, последствий для обоих супругов и их детей (Hardesty et al., 2017; Mata et al., 2018; и др.). Также исследуется проблема внутригрупповой сепарации, которая ведет к риску развития тревожности, депрессии, пристрастия человека к употреблению алкогольных напитков.

Разлука ребенка с близкими людьми, длительное отсутствие отца, матери или обоих родителей нередко выступают причинами серьезных поведенческих проблем и развития депрессии (Stevenson et al., 2018). Актуальным для современных исследований становится вопрос о психологическом благополучии мигрантов, беженцев, вынужденных переселенцев (Miller et al., 2018).

Анализ истории разработки проблемы сепарации в психологии показывает, что под этим явлением чаще всего понимают изменение структуры отношений, сложившихся между близкими людьми, потерю поддержки, опоры, надежного партнера и спутника. В меньшей степени рассматривается тема так называемой внутренней сепарации в ее позитивном аспекте, благодаря которому раскрывается способность человека отказываться от всего того, что стало препятствием на пути дальнейшего развития и открывать в себе новые возможности. В определенной мере эта мысль соответствует позиции К. Юнга, который говорил о необходимости поиска человеком своего предназначения. «Только тот, — писал Юнг, — кто *сознательно* может сказать „да“ силе предстоящего перед ним внутреннего предназначения, становится личностью; тот же, кто ему уступает, становится добычей слепого потока событий и уничтожается» (Юнг, 1996, с. 215).

Неправомерно упрощенное представление об изучаемом феномене привело к необходимости обсудить разные виды сепарации и представить ее модель.

Модель психологической сепарации

Модель психологической сепарации была разработана тремя авторами — Н. Е. Харламенковой, Е. В. Кумыковой и А. К. Рубченко и представлена в книге «Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы» (Харламенкова, Кумыкова, Рубченко, 2015). Авторами предпринята попытка более дифференцированного анализа видов сепарации, среди которых часто выделяется внешняя и внутренняя сепарация.

Внешняя сепарация может быть представлена, с одной стороны, как *разделение*, разрыв отношений, дистанцирование, отдаление (как *дисгармоничная сепарация*), сопровождаемая чувством обиды, ощущением несправедливости, желанием избавиться от внешнего контроля, а с другой — как *принятие* на себя ответственного решения, как проявление самостоятельности, инициативного поведения (как *собственно внешняя сепарация*). Между этими двумя полюсами располагаются различные варианты внешней сепарации, которые имеют индивидуальное своеобразие и определяются целым рядом факторов (например, возрастом, полом, семейными традициями и др.). В целом, говоря о механизмах внешней сепарации, их можно объединить в две группы: в одну из них включены *механизмы, обеспечивающие дисгармоничную сепарацию*: эмоциональное и коммуникативное дистанцирование, оппозиция, негативизм и другие механизмы, способствующие разъединению и отделению от Мира, созданию сверхсуверенного пространства. К другой группе относятся механизмы, способствующие *собственно внешней сепарации*, т. е. обеспечивающие дифференциацию паттернов поведения, ролей, функций субъектов общего социального пространства, а также механизмы сепарации субъекта от собственных паттернов поведения, ставших малоэффективными. *Следует подчеркнуть, что при проявлении дисгармоничной сепарации доминируют механизмы, способствующие разъединению, либо, наоборот, слиянию ролей, паттернов поведения и др.; при внешней сепарации в собственном смысле слова — механизмы, направленные на дифференциацию и интеграцию паттернов поведения, взаимодействуют системно.*

Внутренняя сепарация, также реализуется по-разному. Если придерживаться самой общей классификации, то следует выделить два

направления внутренней сепарации: сепарацию *Я от внутренних объектов* (Я от не-Я — структурный аспект) и сепарацию образа *Я* (чувств, мыслей, переживаний) *в настоящем* от образа *Я* (чувств, мыслей, переживаний) *в прошлом и будущем* (Я от Я во временной перспективе — генетический аспект). В норме оба эти проявления сепарации функционируют во взаимодействии друг с другом, а именно *дифференциация Я от внутренних объектов* сопровождается дифференциацией *Я настоящего от Я прошлого и будущего* (и наоборот); причем в этом случае дифференциация функционирует совместно с *принятием* новых отношений между Я и внутренними объектами, а также новых ощущений, представлений и т. д. о себе. Эта группа механизмов обеспечивает процесс *личностного роста*, когда человек сепарируется от прежних чувств, действий, образа мыслей, не вполне соответствующих новым жизненным задачам, проявляя внутреннюю независимость по отношению к ним и «архивируя» их в своей личной истории, а также от того, что еще только ожидается и может быть отнесено к будущему. В качестве психологических механизмов выступает *рефлексия, механизмы внутренней независимости и принятия*.

Проблемными проявлениями внутренней сепарации являются разные виды *дифференциации*:

- 1) Я и внутреннего объекта, которая ведет к слиянию с внутренним объектом (объектами), к потере чувства Я и сопровождаемой *сепарационной тревогой*;
- 2) Я настоящего и Я прошлого и будущего, ведущая к стагнации личностного роста, которая вызывает *страх изменений*.

Кроме дифференциации проблемная сепарация проявляется в виде *дизинтеграции*:

- 1) Я и внутренних объектов, ведущей к акцентированному, повышенному вниманию к себе (нарциссизму), к внутренне гиперболозированному представлению о себе и ощущению себя более значимым и полноценным по сравнению с внутренними объектами, к конфликту с ними;
- 2) Я прошлого, будущего и Я настоящего, к отрицанию себя в прошлом и будущем, к потере чувства идентичности, к нарушению временной перспективы в развитии Эго.

Как и в случае внешней сепарации, в проблемных случаях внутренней сепарации начинает преобладать одна из двух тенденций — либо отождествление, либо разотождествление. Устойчивая тенденция отождествления не позволяет разделить Я и внутренние объекты, разделить

Я в прошлом, будущем и Я в настоящем в процессе личностного роста; устойчивая тенденция к разотождествлению создает условия для внутриличностных конфликтов, а при недостаточной духовной и личностной зрелости — тенденцию к психопатологии, причем как при устойчивом разотождествлении, так и при отождествлении.

Зрелые формы внутренней сепарации проявляют себя в совместной работе обоих механизмов. Заметим, что и внутренняя, и внешняя сепарация представлены механизмами отождествления и разотождествления.

Функционирование субъекта представляет собой единый процесс, и предпринятое выше разделение необходимо для того, чтобы понять и показать целостную картину психологической сепарации.

Являясь социальным существом, человек должен ощущать себя частью Мира, совершенствуясь в нем и преобразуя его. По существу Я включено в этот Мир по принципу *взаимодействия* с ним, посредством установления *отношений*, которые могут быть не только межперсональными, но и общественными, имеют широкий контекст, отличаются разнообразием, специфичны в разных возрастах. Специально подчеркнем, что на всех выделенных уровнях взаимодействия — детско-родительских отношений, возрастных кризисов, трудных жизненных ситуаций, повседневных ситуаций — сепарация происходит в отношениях Я—значимый Другой.

Важнейшим для авторской концепции является положение о том, что отношения Я с Миром для каждого человека начинаются с рождения и фактически поддерживаются *привязанностью* к объекту заботы о нем. Выделяются *детско-родительские отношения* как значимые для становления здоровой привязанности. Безопасная (надежная) привязанность, основой которой является эмоциональная доступность матери, способной реагировать на потребности ребенка, быть уверенной в себе и своих действиях, является (в отличие от других типов привязанности) предиктором формирования индивидуальности и автономности ребенка.

Это значит, что установление отношений эмоциональной близости с ребенком, понимание его желаний доступны матери только тогда, когда ребенка рассматривают как *индивидуальность*, как *субъекта*, а не просто как объект воздействия и воспитания. Без этого условия установление доверительного контакта невозможно. Одновременно с этим мать и другие близкие люди часто осознанно пытаются найти способы включения своего ребенка как человека, имеющего свои индивидуальные особенности, в социальный Мир, что и создает почву для поиска родителями не только универсаль-

ных, но и уникальных способов интеграции ребенка в социум, запускает *механизмы отождествления/разотождествления, механизмы рефлексии и внутренней независимости*.

Благодаря надежной привязанности ребенок способен сохранить свою индивидуальность и развивать ее, одновременно владея способами взаимодействия с окружающим Миром, транслируемыми ему родителями и подкрепляемыми не только родителями, но и другими взрослыми. Поскольку эти механизмы обнаруживаются благодаря рефлексии родителей, а не их проекции на ребенка своих способов коммуникации, они близки «собственной жизни» ребенка, открывая для него «собственный Мир—внешний и внутренний как целое» (Я в Мире), а также возможность ощутить *внутреннюю независимость*, также подкрепляемую родителями. Согласно определению Е. В. Кумыковой, «внутренняя независимость—эмпирическая свобода (чувство личной ответственности, умение управлять собой, способность делать осознанный самостоятельный, независимый выбор), которая организует автономность и целостность жизненного пути личности как субъекта жизнедеятельности» (Кумыкова, 2011, с. 14). Внутренняя независимость — механизм, развиваемый ближайшим окружением, поддерживаемый им для обеспечения дифференциации Я и не-Я. Наряду с этим механизмом родители подкрепляют ребенка в *принятии себя*, в умении интегрировать, соединять разные аспекты своего опыта, своего Я.

В отличие от надежной привязанности иные типы привязанности затрудняют дальнейшее развитие автономности ребенка, что проявляется либо в чрезмерном отождествлении с родителями и в сепарационной тревоге, либо в чрезмерном отчуждении и конфликтности. В обоих случаях ребенок рассматривается как объект воздействия, похожий на родителей и поэтому не имеющий «своего собственного», индивидуального мира либо отличный от них и имеющий «нежелательную» индивидуальность, которая отрицается взрослыми и поэтому не прорабатывается с точки зрения интеграции ребенка в социум.

Дальнейшее развитие ребенка также происходит при активном участии родителей и других значимых для него людей. По мере взросления система отношений расширяется и дифференцируется, оставаясь основой сепарационного процесса. Выделение в модели конструкта *отношения* как ее важной составляющей означает, что именно в отношениях с другими людьми, а не в ходе отчуждения от них человек развивает свою автономность, постоянно изменяет и постигает ее. Детско-родительские отношения являются *базовыми* в развитии

внешней и внутренней сепарации; отношения с другими значимыми людьми, со *значимым Другим* обязательно присутствуют на всех уровнях взаимодействия с Миром, в том числе и при прохождении возрастных кризисов, при совладании с трудными и повседневными жизненными ситуациями.

Развиваясь, ребенок формирует свою Эго-идентичность. Согласно практически большинству теорий развития, формирование Я, выделение и отделение себя проходит посредством прохождения *возрастных кризисов*. Это наиболее глобальные в жизни каждого человека вехи его личной истории, сопряженные с возрастными задачами, транслируемыми Миром, основой которых выступает внешняя и внутренняя сепарация.

При прохождении кризиса как нормативного человек предвосхищает изменение социальных требований по отношению к нему, и благодаря рефлексивным механизмам оценивает свои чувства, мысли, состояния, особенности, которые требуют изменения, разотождествляясь с ними. Подобные же процессы касаются внутренних объектов. Внутренняя сепарация предполагает и внешнюю, как отчуждение от прежних паттернов поведения, и изменение отношений с другими людьми. Происходящие изменения требуют принятия и отождествления с ними. Однако, если кризис переживается человеком болезненно, то, как правило, первично происходит внешняя сепарация, провоцируемая социумом; внутренние процессы принимают характер конфликтной независимости, либо развитие тормозится, личностный рост замедляется, и человек фактически остается или становится со-зависимым.

Нередко возрастные кризисы рассматриваются как важная часть процесса личностного роста, как *оздоравливающее страдание*, которое, в конце концов, выводит человека на новый уровень развития, на новый уровень дифференциации и интеграции. Имея в своем опыте надежную привязанность, человек обладает ресурсами преодоления возрастного кризиса: семейными ресурсами «поиска себя» на определенном этапе взросления, а также своими собственными ресурсами, которые были транслированы родителями и в определенной точке роста нуждаются в пересмотре, в своеобразной редакции. Внутренняя независимость как механизм дифференциации Я и не-Я, безусловно, имеет возрастную специфику, но в целом в обстоятельствах кризиса работа механизма становится все более чувствительной к нюансам, к дифференцировкам; меняются типы отношений между механизмом внутренней независимости и механизмами отождествления/разотождествления.

Любая модель всегда имеет ограничения и исходно принятые условности. В данном случае внутренняя независимость и принятие, а также отождествление и разотождествление были разделены условно. Показано, что первые функционирует в пространстве суверенного Я, а два других — на границах Я и Мир. Учитывая возрастной аспект, отметим, что по мере развития личности слаженность выделенных механизмов должна повышаться, причем на фоне всевозрастающего уровня дифференциации Я и не-Я. Заметим, что внутренняя независимость выступает как индикатор различения и принятия «собственного», а разотождествление/отождествление как определение этого «собственного» в контексте личного пространства, встроеного в более широкий контекст — Мир. Минуя эти механизмы, легко остаться только на уровне «собственного», которое вне отношений Я—Мир теряет свою специфичность, поскольку не может быть сопоставлено с другими вариантами «собственного».

Кроме возрастных кризисов, основой сепарации становятся менее глобальные, но значимые для человека жизненные этапы, события, перемены. Личность (в частности, ее своеобразие, уникальность, автономность) формируется посредством нахождения здоровых путей выхода из *трудных жизненных ситуаций*. В отличие от возрастных кризисов, которые могут быть развернуты во времени и так или иначе осознаваемы, жизненные трудности, как считает Л. И. Анцыферова, непреднамеренны и чаще всего неосознаваемы (Анцыферова, 1994, с. 9).

Обобщая известные в психологии типы жизненных трудностей, Анцыферова выделяет повседневные неприятности, негативные события, связанные с различными периодами жизни и возрастными изменениями (неудачи при поступлении в вуз, увольнение и т. д.) и непредвиденные несчастья и горести. К последним можно было бы отнести отдельную группу ситуаций, которые называются стрессорами высокой интенсивности. Их воздействие отличается от влияния других стрессоров тем, что человек, во-первых, сталкивается с такими обстоятельствами жизни, которые связаны со смертью, угрозой смерти или с угрозой серьезных повреждений, угрозой физической целостности других людей, а во-вторых, испытывает интенсивный страх, беспомощность или ужас (Тарабрина, 2009). Одним из психологических последствий воздействия травмирующих событий является посттравматический стресс, наличие которого не всегда подтверждает известную закономерность: чем интенсивнее угроза, тем выше мотивационный потенциал совладания с ней (Анцыферова, 1994).

Трудные жизненные ситуации требуют преодоления, которое предполагает изменение личностью своего отношения к ситуации, изменение себя (в том числе и связей с внутренними объектами), регуляцию и проработку своих чувств, изменение стратегий поведения. При возникновении такой ситуации типичным поведением становится обращение за советом к самым разным источникам, т. е. использование внешних способов совладания с трудностями. И даже в этом случае человек вынужден осуществлять селекцию стратегий и выбирать наиболее подходящие именно для него способы совладания. Отождествляясь с ними и одновременно изменяя свою идентичность, субъект разотождествляется с тем, что стало достоянием его индивидуальной истории, но актуально уже перестало быть востребованным. Трудные жизненные ситуации выступают для человека опосредованно через отношения Я – значимый Другой и именно поэтому представляют для личности особую проблему, ведь в этом контексте человек ставит перед собой главный вопрос – принять эти трудности и научиться с ними жить, изменив себя и социальные отношения, либо остаться прежним, вновь и вновь переживая трудную ситуацию и находясь в отношениях зависимости с социальным окружением.

В перечне выделяемых в модели отношений указываются *повседневные ситуации*, которые, возможно, в меньшей степени способствуют психологической сепарации. Тем не менее их нельзя исключить из общей картины Мира, поскольку они тесно сопряжены с другими видами отношений и обеспечивают непрерывность взаимодействия Я и Мира. Особенностью повседневных ситуаций является латентное (неочевидное) проявление сепарации, т. е. не всегда осознаваемой субъектом работы механизмов разотождествления и отождествления в отношениях со значимыми Другими людьми и самим собой, которая в кризисных и трудных ситуациях становится вынужденной и поэтому более рефлекслируемой им. Латентные проявления сепарации создают ресурсы для преодоления трудных ситуаций и возрастных кризисов и сохранения в них целостного Я.

Итак, взаимодействуя с Миром, человек постоянно находится в процессе отождествления или разотождествления со своими эмоциями, чувствами, представлениями о себе и Других, о своем поведении. Субъект активно строит отношения с Миром, функционируя как индивидуализированная часть этого Мира. *Механизмы отождествления и разотождествления* позволяют субъекту интегрироваться в Мир, не конфликтуя с ним и не поглощаясь им, они за-

действованы на границе Я и Мир и поэтому условно могут быть отнесены и к внешней, и к внутренней сепарации.

На уровне Я функционирует *механизм внутренней независимости*, который помогает осуществлять процессы отождествления-разотождествления. Сама внутренняя независимость представляет собой сложный конструкт, который включает в себя рефлексивное мышление, самостоятельность, самообладание и ответственность (Кумыкова, 2010). Первоначально внутренняя независимость формируется в контексте детско-родительских отношений. Тесно связанная с разотождествлением внутренняя независимость выступает в качестве принципа функционирования человека, благодаря которому он сохраняет чувство внутренней свободы, т. е. возможность оставаться собой при необходимости закономерного изменения своего Я в границах своей индивидуальности в процессе жизни. Это, как бы сказал А. Адлер, «барометр нормальности», чутко реагирующий на снижение или неоправданное повышение (например, за счет игнорирования значимости внутренних объектов) свободы быть собой. Однако внутренняя независимость функционирует не автономно, а во взаимодействии с другим механизмом — *принятием Я*. Принятие обеспечивает целостность Я, интегрируя новое знание о себе. С другой стороны, процесс сепарации запускает, прежде всего, непринятие собственного Я, желание что-то изменить в себе, своих мыслях, чувствах, поведении. Именно поэтому совместное функционирование этих механизмов и обеспечивает процесс внутренней сепарации.

В модели психологической сепарации значительное место отведено еще одному конструкту — *автономности* как одному из *качеств* личности. Вся свою сознательную жизнь человек стремится найти свое предназначение, идти своим путем, жить своей судьбой. Являясь *качеством личности*, автономность так же, как и *механизм внутренней независимости*, не может быть окончательно сформирована на определенном этапе жизненного пути личности. Однако по уровню выраженности автономности можно судить о качестве самого процесса внешней и внутренней сепарации у каждого человека. При рассмотрении детско-родительских отношений как основы формирования механизмов отождествления и разотождествления, а также внутренней независимости и принятия отмечалось, что чуткие родители помогают ребенку раскрыть свою индивидуальность в процессе развития идентичности. Благодаря этим механизмам ребенок учится оставаться самим собой в любых жизненных обстоятельствах, что фиксируется в качестве его автономности. Изменение

обстоятельств жизни ведет к изменению самих механизмов, а также влияет на результат этих преобразований — на автономность, которая никогда не может быть окончательной.

Стремление к целостности, интеграции различных частей Я в единое целое помогает человеку находить выход из трудных жизненных ситуаций и возрастных кризисов. Осуществляя в каждый момент времени внутреннюю сепарацию, «разотождествление—отождествление» с эмоциями, мыслями, мыслеобразами, частями Я и др. с целью самосохранения, личность всегда бессознательно выбирает целостность и стремится избежать угрозы распада, потери автономности и своей идентичности (Харламенкова, Кумыкова, Рубченко, 2015).

Возрастные особенности психологической сепарации

Важнейшей характеристикой любого понятия, в том числе и психологического, является обобщение свойств предметов и явлений действительности. Это требование сохраняется и в том случае, когда при изучении того или иного феномена учитываются его изменчивость с течением времени при сохранении в относительно неизменном виде его сущностных признаков. Подобный научный прием можно рассматривать в качестве одного из способов доказательства того, что исследователь пользуется не житейским, а научным понятием, характеризующимся способностью обобщать существенные признаки предмета, не редуцируемые при изменении ракурса его изучения. Для психологии таким ракурсом наблюдения за тем или иным явлением выступает система различных социально-демографических переменных, одной из которых является *возраст* человека. Прослеживая признаки изучаемого явления в возрастном аспекте, можно убедиться либо усомниться в их устойчивости с учетом времени.

При формулировке положения о том, что психологическая сепарация сопутствует процессу развития личности в онтогенезе, следует рассмотреть разные виды сепарации в детском, подростковом, юношеском возрасте и в период взрослости.

Нами отмечено, что *психологическая сепарация ребенка* в значительной степени определяется особенностями его привязанности к матери (надежной, избегающей, тревожно-амбивалентной или дезорганизирующей). Кроме этого, отмечено, что для развития автономности ребенка существенными факторами выступают: наличие физически и эмоционально доступной матери и отца, отсутствие психических травм или их правильная символизация, полная

и полноценно функционирующая семья (Beelmann, Schmidt-Denter, 2009; Moss et al., 2004; Van der Horst, Van der Veer, 2010).

Важнейшим достижением первых месяцев жизни является появление у младенца ощущения и знания о себе как об отдельном от матери индивиде, которое у него возникает благодаря непосредственному контакту с матерью, а также ее активной символизации телесного опыта ребенка. Этот вид сепарации был назван нами *топической сепарацией*, вследствие достижения которой ребенок начинает отделять себя от матери, открывая для себя собственное пространство и его границы (Харламенкова, Кумыкова, Рубченко, 2015).

В разных периодизациях психического развития ребенка период после года и до трех лет напрямую соотносится с формированием автономии, с развитием способности управлять своими телесными функциями, регулировать естественные процессы, а также влиять на взрослого человека, действуя в соответствии с его ожиданиями или вопреки им. Этот период в развитии сепарации был назван нами *функциональной сепарацией*, цель которой состоит в развитии способности самостоятельно регулировать телесные функции, влиять на ближайшее окружение.

С трех до шести лет ребенок развивает навыки планирования, но только в тех пределах, которые заданы взрослыми, он расширяет круг контактов за счет освоения новых социальных отношений — в детском саду и в других внесемейных социумах, получает представление об особенностях самостоятельного (без помощи родителей) общения с разными людьми. Этот этап и вид сепарации был определен как *целевая сепарация*, проявляющаяся в свободе регулировать не только актуальные отношения, но и планируемые действия, в свободе строить прогнозы в рамках разных видов деятельности (игровой, учебной и др.).

До подросткового возраста идет активное усвоение ребенком правил взрослой жизни, которые задают ориентиры социально-примлемых способов взаимодействия. Одновременно с этими нормативами ребенок получает возможность использовать эти правила для поиска новых способов удовлетворения собственных желаний, для развития своего Эго. На доподростковом этапе взросления начинает функционировать *компетентностная сепарация*, проявляющаяся в развитии способности влиять, воздействовать на других людей.

В целом можно сказать, что к подростковому возрасту ребенок приходит с достаточным опытом отождествления/разотождествления с другими людьми, реализуемым через разные виды сепарации.

В отличие от дошкольников и младших школьников *подростки* стремятся к явной сепарации от родителей, нередко нарушая конвенциональные нормы. Внешне отделение подростков от родителей и других взрослых не всегда воспринимается как *разделение*, если, конечно, оно не сопряжено с нарушением психического благополучия и с усилением потребности в самосохранении, как это часто бывает при вынужденной или насильственной сепарации от родителей.

Отличие подростковой сепарации от детской состоит в том, что внутренняя сепарация для ребенка заключается в дифференциации Я от внутренних объектов (образов родителей и др.). Маргарет Малер считает, что «внутрипсихический процесс имеет два переплетающихся... направления развития» (Малер, Пайн, Бегман, 2011, с. 104): индивидуацию как эволюцию внутрипсихической автономии и сепарацию как дифференциацию, дистанцирование, разъединение с матерью. Для подростка важнейшим достижением сепарации становится: 1) изменение образа Я в направлении от детского к взрослому Эго, 2) дифференциация взрослого Я от своего детского Эго и 3) от внутренних объектов, которые также подвергаются изменению. Иными словами, для подростка процесс сепарации—индивидуации включает в себя еще одно звено, состоящее в необходимости решения задачи дифференциации и от внутренних объектов, и от образа себя в детстве, не только разделяясь с этими объектами (разотождествляясь), но и отождествляясь с ними с целью поиска общих признаков взрослости. Именно поэтому в период пубертата возрастает значение внешней сепарации как маркера допустимости разделения социальных ролей и отделения от значимых фигур — от матери и отца.

Сепарация подростка — сложный процесс, который как бы вбирает в себя потенциал сепарации взрослого человека, т. е. те варианты развития автономности, которые будут характерны на последующих этапах жизненного пути. В целом важно подчеркнуть, что психологическая сепарация в детском и подростковом возрасте существенно зависит от качества детско-родительских отношений и может быть нарушена при наступлении вынужденной (негативной, травматической сепарации), замедляющей развитие автономности как важнейшего качества личности.

Процесс сепарации и, как следствие, формирование автономности на новом уровне — центральный психический процесс *юношеского возраста* — наиболее сензитивного периода для формирования таких характеристик личности, как самодостаточность, принятие себя, самоутверждение и самоуважение, для освоения ценностно-

го ряда, определяющего характер отношения к себе и другим людям. Умение самостоятельно справляться с жизненными трудностями, регулировать свои отношения с близкими, жить в гармонии с ними без взаимных обид и напряжения, выстраивание зрелых отношений, перестройка семейной структуры являются показателем продуктивно осуществляемого процесса сепарации на данном этапе онтогенеза и основой его успешного продолжения на других этапах жизненного пути человека.

Психологическая сепарация в *период взрослости* — тема, наименее очевидная для многих исследователей, считающих, что этот процесс начинается в подростковом и заканчивается в юношеском возрасте. Действительно, взрослый человек обладает сложившимися к этому возрасту характером, мировоззрением, системой мотивации, целеполаганием, социальной рефлексией. Однако для продолжения личностного развития и в период взрослости важнейшими механизмами остаются отождествление и разотождествление, механизм внутренней независимости, благодаря которым человек меняет приоритеты в своих мотивах, ценностях, убеждениях, установках, а также стратегиях поведения и социальных ролях. Непрерывность процесса психологической сепарации подтверждается наличием тесной связи между ранним детским опытом (моделями привязанности, детской психотравматизацией и др.) и способностью личности к принятию нового и «архивированию» утратившего важность и значение прежнего знания о себе и Мире (Падун, 2017; Nehrig, Ho, Wong, 2019; Salande, Hawkins, 2017; и др.).

Представленные в этой статье история развития взглядов на проблему исследования, авторская теоретическая модель, а также возрастные особенности сепарации, сохраняющей свою актуальность в течение всей жизни человека, позволяют считать используемый термин — психологическая сепарация — научным понятием.

Психологическая сепарация в системе научных понятий

Понятие психологической сепарации следует отличать от понятия *сепарация*. Последнее используется в технических науках для обоснования особого процесса — механического, химического разделения смешанных жидкостей, твердых материалов, взвесей и др., в политике — как отделение части государственной территории для создания нового самостоятельного государства, в культуре — как отрицание чужих культурных ценностей и идентификация со своей культурой. Термин «сепарация» применяется в социологии, химии, медицине

и других областях знания преимущественно для обозначения процесса отделения (выделения, разделения) одной реальности от другой, которые ранее представляли собой единое целое.

Психологическая сепарация представляет собой не буквальное отделение одного человека от другого, а построение отношений с ним на иных – паритетных основаниях. Это процесс изменения внутреннего мира человека (мыслей, эмоций, установок, мотивов, ценностей и др.), его стратегий поведения и социальных ролей с целью разотождествления со значимыми Другими и признания своей индивидуальности. Психологическая сепарация – процесс, который предполагает, что на разных стадиях развития личность постоянно будет сталкиваться с проблемой отождествления/разотождествления с Другими, а также достижения цели внутренней дифференциации Я прошлого от Я настоящего.

Результатом процесса психологической сепарации на той или иной стадии онтогенеза может стать развитие у человека такого качества, как *автономность*, которым обозначают переживание в данный момент состояния собственной аутентичности, открытия своего предназначения в жизни, своего пути развития. При этом автономность – не единственный результат психологической сепарации.

Наряду с автономностью используется понятие *автономия*, обозначающее краткосрочное состояние, вызванное возможностью действовать самостоятельно и независимо от других людей. Автономия не имеет тесной связи с автономностью как внутренним личностным качеством, определяющим самобытность человека.

Понятие «психологическая сепарация» нередко подменяется терминами независимость и самостоятельность. *Независимость* (в отличие от механизма внутренней независимости, обсуждаемого в статье ранее) проявляет себя по-разному и часто характерна для человека, склонного демонстрировать свою суверенность, но не способного доказывать и отстаивать ее. Независимость может высоко вероятно сопутствовать процессу дисгармоничной сепарации. Согласно Е. В. Кумыковой, *внутренняя независимость* выступает в качестве принципа функционирования человека, благодаря которому он сохраняет чувство внутренней свободы, т. е. возможность оставаться собой при необходимости закономерного изменения своего Я в границах своей индивидуальности в процессе жизни (Кумыкова, 2010, 2011).

Понятием *самостоятельность* обозначают способность человека принять на себя ответственность с целью решения поставленной задачи. Самостоятельность (в отличие от понятий «автономия»,

«независимость») характеризует не личностный склад человека (черты, установки, ценности), а его поведенческие стратегии, способ принятия решения. Самостоятельность может быть связана с процессом психологической сепарации, но может быть и «выученной», т. е. подкрепляемой и стимулируемой значимыми людьми, которые предлагают «образец для подражания», а также снабжают различными приемами и техниками, помогающими что-то сделать самому.

Процесс психологической сепарации в ее зрелых формах состоит в реализации личностью своего предназначения в жизни путем реализации механизмов отождествления/разотождествления и механизма внутренней независимости, благодаря которым личностное развитие осуществляется в форме «неотчужденного» от Мира взаимодействия с другими людьми.

Перспективы исследования проблемы психологической сепарации

Жизненный период, следующий сразу после юности, — самый продолжительный этап в жизни человека, охватывающий раннюю, среднюю и позднюю зрелость. Каждая из этих стадий имеет свои особенности, связана с решением особых возрастных задач, с новыми возможностями развития личности и с ограничениями. Мы не рассматривали в этой статье отдельные этапы зрелости, специально не анализировали завершающую стадию в жизни человека — старость. Обращение к этой проблематике в будущем — специальная научная задача, решение которой, с нашей точки зрения, еще раз позволит верифицировать гипотезу о психологической сепарации как процессе, который продолжается всю жизнь. Несомненно и то, что исследование механизмов психологической сепарации на этапах поздней зрелости и старости откроет перспективы для обсуждения новых механизмов психологической сепарации в условиях ограничения физического и социального функционирования человека. Естественным шагом в этом направлении станет привлечение данных о субъективном возрасте человека (Сергиенко, 2018) как об одном из ресурсов его жизнотворчества, жизнотойкости и жизнеспособности, а также использование результатов современных исследований, посвященных проблеме ресурсности домашней среды (Нартова-Бочавер и др., 2018), которая для человека преклонного возраста становится особенно важной и функциональной.

Изучение психологической сепарации личности на поздних этапах жизни и анализ вариативности ее проявления представля-

ет огромную ценность для исследования жизненного пути в его целостности и континуальности, поскольку показывает тесную сопряженность раннего детского опыта с опытом взросления человека на последующих стадиях развития и подтверждает научную обоснованность анализируемого в этой статье понятия. Дальнейший анализ системы научных понятий, в которую, как было показано выше, закономерным образом включено понятие психологической сепарации, определит последующее направление развития категориального аппарата психологической науки.

Литература

- Айке Д.* Страх. Концепции фрейдистского психоаналитического направления // Энциклопедия глубинной психологии. Т. I. Зигмунд Фрейд: жизнь, работа, наследие. Пер. с нем. / Под общ. ред. А. М. Боковикова. М.: ЗАО МГ «Менеджмент», 1998. С. 520–531.
- Анциферова Л. И.* Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.
- Бандура А.* Теория социального научения. СПб.: Евразия, 2000.
- Брушлинский А. В.* Психология субъекта / Под ред. В. В. Знакова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН» – СПб.: Алетейя, 2003.
- Будневская Т. А., Стоделова Т. С., Харламенкова Н. Е.* Компенсация неудачи в реализации стремления к автономии в подростковом возрасте // Современная личность: Психологические исследования / Отв. ред. М. И. Воловикова, Н. Е. Харламенкова. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. С. 362–376.
- Знаков В. В.* Теоретические основания психологии человеческого бытия // Психологический журнал. 2013. Т. 34. № 2. С. 29–38.
- Знаков В. В.* Психология понимания мира человека. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016.
- Калмыкова Е. С., Падун М. А.* Качество привязанности как фактор устойчивости к психической травме // Журнал практической психологии и психоанализа, 2002. № 1. URL: <http://psyjournal.ru/psyjournal/articles/detail.php?ID=2762> (дата обращения: 25.11.2018).
- Кернберг О.* Тяжелые личностные расстройства: Стратегии психотерапии / Пер. с англ. М. И. Завалова. М.: Независимая фирма «Класс», 2000.
- Кумыкова Е. В.* Психологические особенности внутренне независимых женщин молодого и зрелого возраста: Автореф. дис. ... канд. психол. наук М., 2010.

- Кумыкова Е. В.* Полоролевая идентичность внутренне независимых женщин молодого и зрелого возраста // *Человек. Сообщество. Управление. Научно-информационный журнал.* Краснодар: КубГУ. 2011. № 4. С. 13–25.
- Левин К.* Теория поля в социальных науках. СПб.: Сенсор, 2000.
- Леонтьев Д. А.* Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // *Психологический журнал.* 2000. Т. 21. № 1. С. 15–25.
- Малер М. С., Пайн Ф., Бергман А.* Психологическое рождение человеческого младенца: Симбиоз и индивидуация. М.: Когито-Центр, 2011.
- Нартова-Бочавер С. К.* Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии. СПб.: Питер, 2008.
- Нартова-Бочавер С. К.* Психология суверенности: десять лет спустя. М.: Смысл, 2017.
- Нартова-Бочавер С. К., Бочавер А. А., Резниченко С. И., Хачатурова М. Р.* Дом и его обитатели: психологическое исследование / Отв. ред. С. К. Нартова-Бочавер. М.: Памятники исторической мысли, 2018.
- Ожигова Л. Н.* Проблема субъектности: гендерная идентичность и профессиональные стратегии женщины // *Субъект, личность и психология человеческого бытия* / Под ред. В. В. Знакова, З. И. Рябикиной. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. С. 258–278.
- Падун М. А.* Тип привязанности и угрозы безопасности в супружеских отношениях // *Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология.* 2017. Т. 2. № 3. С. 96–115.
- Рябкина З. И.* Личность как субъект формирования бытийных пространств // *Субъект, личность и психология человеческого бытия* / Под ред. В. В. Знакова, З. И. Рябикиной. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. С. 45–57.
- Сергиенко Е. А.* Природа субъекта: онтогенетический аспект // *Проблема субъекта в психологической науке* / Под ред. А. В. Брушлинского, М. И. Воловиковой, В. Н. Дружинина. М.: Академический проект. 2000. С. 184–202.
- Сергиенко Е. А.* Субъективный возраст человека – расширение понятия возрастной идентичности // *Разработка понятий современной психологии* / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. Сер. «Методология, теория и история психологии». М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2018. С. 561–591.
- Тарабрина Н. В.* Психология посттравматического стресса. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009.

- Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости / Пер. А. Г. Чеславской. М.: Независимая фирма «Класс», 2002.
- Фоменко Г. Ю. Принцип целостности бытия личности // Субъект, личность и психология человеческого бытия / Под ред. В. В. Знакова, З. И. Рябикиной. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. С. 160–177.
- Фрейд З. Три очерка по теории сексуальности. СПб.: Восточно-Европейский институт психоанализа, 2017.
- Харламенкова Н. Е. Признаки сепарации дочери в отношениях с маскулинной и фемининной матерью // Психологический журнал. 2013а. Т. 34. № 5. 58–68.
- Харламенкова Н. Е. Конкретно-научная методология исследования личностной автономии // Вестник РГНФ. 2013б. № 1 (70). С. 124–132.
- Харламенкова Н. Е. Травматические события в картине жизни взрослой женщины и влияние посттравматического стресса на идентификацию в паре мать–дочь // Клиническая и специальная психология. 2013в. № 4. URL: <http://psyjournals.ru/psyclin/2013/n4/index.shtml> (дата обращения: 21.07. 2014).
- Харламенкова Н. Е., Кумыкова Е. В. Внутренняя независимость личности как системный признак становления отношений в парах «мать–дочь» // Психологические исследования проблем современного российского общества / Отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. С. 461–483.
- Харламенкова Н. Е., Кумыкова Е. В., Рубченко А. К. Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2015.
- Шпир Д. Психология Юнга // К. Г. Юнг. Структура психики и процесс индивидуации. М.: Наука, 1996. С. 241–251.
- Юнг К. Структура психики и процесс индивидуации. М.: Наука, 1996.
- Abrahamson L. Y., Seligman M. E., Teasdale J. D. Learned helplessness in humans: critique and reformulation // *Abnormal Psychology*. 1978. V. 87 (1). P. 49–74.
- Beelmann W., Schmidt-Denter U. Mother–child interaction following marital separation: A longitudinal observation study // *European Psychologist*. 2009. V. 14 (4). P. 307–319.
- Hardesty J. L., Ogolsky B. G., Raffaelli M., Whittaker A., Crossman K. A., Hawselshwerdt M. L., Mitchell E. T., Khaw L. Coparenting relationship trajectories: Marital violence linked to change and variability after separation // *Journal of Family Psychology*. 2017. V. 31 (7). P. 844–854.

Психологическая сепарация: феномен, понятие, концепция

- Mahler M.* On human symbiosis and the vicissitudes of individuation. N. Y.: International University Press, 1968.
- Mata J., Richter D., Schneider T., Hertwig R.* How cohabitation, marriage, separation and divorce influence BMI: A prospective panel study // *Health Psychology*. 2018. V. 37 (10). P. 948–958.
- Metz C., Calmet J., Thevenot A.* Women subjected to domestic violence: The impossibility of separation // *Psychoanalytic Psychology*. 2019. V. 36 (1). P. 36–43.
- Miller A., Hess J. M., Bybee D., Goodkind J. R.* Understanding the mental health consequences of family separation for refugees: Implications for policy and practice // *American Journal of Orthopsychiatry*. 2018. V. 88 (1). P. 26–37.
- Moss E., Bureau J. F., Cyr Ch., Mongeau Ch., St-Laurent D.* Correlates of attachment at age 3: Construct Validity of the Preschool Attachment Classification System // *Developmental Psychology*. 2004. V. 40 (3). P. 323–334.
- Nehrig N., Ho S. S. M., Wong P. S.* Understanding the Selfobject Needs Inventory: Its relationship to narcissism, attachment and childhood maltreatment // *Psychoanalytic Psychology*. 2019. V. 36 (1). P. 53–63.
- Salande J. D., Hawkins R. C.* Psychological flexibility, attachment style and personality organization: Correlations between constructs of differing approaches // *Journal of Psychotherapy Integration*. 2017. V. 27 (3). P. 365–380.
- Stevenson M. M., Fabricius W. V., Braver S. L., Cookston J. T.* Associations between parental relocation following separation in childhood and maladjustment in adolescence and young adulthood // *Psychology, Public Policy and Law*. 2018. V. 24 (3). P. 365–378.
- Van der Horst F., Van der Veer R.* The ontology of an idea: John Bowlby and contemporaries on mother–child separation // *History of Psychology*. 2010. V. 13 (1). P. 25–45.