

своєму розвитку низку фаз. Її пробудження відбувається у дитячому віці під впливом сімейного середовища, друзів, знайомих, однолітків. Пізніше в цей процес включаються інші осередки соціалізації – дошкільні заклади, школа, позашкільні установи, вищі навчальні заклади тощо. Під впливом зазначених змін, новим змістом наповнюється Я-образ особистості, в якому все більшої ваги набувають громадянські складові.

### Література

1. Гаджиев К. С. Концепция гражданского общества: идейные истоки и основные вехи формирования / К.С. Гаджиев // Вопросы философии. – 2010. – № 3. – С. 38–50.
2. Енциклопедія сучасної України. – Том.6. – Київ: НАН України, 2006. – 711 с.
3. Соціально-психологічний вимір демократичних перетворень в Україні / за ред. С.Д. Максименка, В.Т. Циби, Ю.Ж. Шайгородського. – К. : Український центр політичного менеджменту, 2003. – 512 с.
4. Стасюк Г. Особливості формування етнокультурної та громадянської ідентичності в освітньому середовищі [Електронний ресурс] / Г. Стасюк // Проблеми гуманітарних наук. Психологія. – 2015. – Вип. 37. – С. 237–246.
5. Татаренко Т. Регіональна ідентичність у політичному просторі України [Електронний ресурс] / Т. Татаренко // Політичний менеджмент. – 2009. – № 4. – С. 51–60.

**Прокоф'єва О.О., Прокоф'єва О.А.**

**УДК 159.922.8-042.55:615.851**

### **СЕПАРАЦІЯ ВІД БАТЬКІВ ЯК ЗАПИТ У ПСИХОДРАМАТИЧНІЙ ГРУПІ**

*У статті розглядається проблема сепарації від батьків, її етапи і види, обговорюється поняття психодрами, центрованої на протагоністі, наводиться приклад роботи з сепарацією від батьків у психодраматичній групі.*

**Ключові слова:** сепарація, психодрама, взаємини з батьками.

Близько третини всіх клієнтських запитів стосується взаємин із батьками. Відділення від батьків – це не просто процес фізичного переїзду і набуття економічної незалежності. Відокремитися від батьків – це означає стати емоційно незалежним, припинити доводити власну точку зору, отримувати задоволення від невиконання вимог батьків, ображатися на батьків, не боятися їх оцінки, чекати чи вимагати допомоги і приймати її як належне. Проте відокремлення від батьків

також означає не уникати їх, не ігнорувати, не опікати, не втручатися в їхнє життя, не вирішувати їхні проблеми, не відкладати через них мрії і плани і не бачити в них причину своїх невдач у житті. М. Ярхауз зазначає, що «відокремлення від батьків чи партнера – це здатність індивіда здійснювати автономно прямі (не маніпулятивні) самостійні вибори, залишаючись в емоційному зв'язку із системою значущих взаємин» [1].

Сепарація в психології – це відокремлення дитини від матері (від батьків, від своєї сім'ї). Результатом сепарації від батьків є вміння без сторонньої допомоги керувати й розпоряджатися власним життям, уміння самостійно приймати рішення відповідати за їх наслідки [2].

Психологи виокремлюють чотири етапи сепарації від батьків. Перший етап минає у віці одного року, коли дитина вже здатна робити свої перші самостійні кроки і рухи. Другий етап відбувається водночас із кризою трьох років і характеризується тим, що дитина починає усвідомлювати себе як особистість, їй стає цікаво, на що вона здатна самостійно без матері. Третій етап характерний для підліткового віку, коли відбувається самоідентифікація, дитина намагається орієнтуватися більшою мірою на позицію своїх однолітків, що спричинює знецінення батьків, бо дитина починає помічати те, на що раніше не звертала увагу, що і призводить до конфліктів. Четвертий етап припадає на 17-19 років, у період вступу дитини в доросле самостійне життя. Сепарація відбулася, коли дитина психологічно відокремлюється від власної сім'ї, починає спиратися на власні уявлення і розпоряджатися облаштуванням свого життя.

I. Хофман виокремлює чотири види сепарації. Емоційна сепарація – коли дитина чи доросла людина здатна зробити вибір у життєвих ситуаціях, незалежно від того, чи схвалить цей вибір батьки. Ціннісна сепарація – людина здатна мати свою особисту думку і може сприймати світ не так, як його сприймають батьки. Якщо ціннісна сепарація відбулася, то людина має право озвучувати в присутності батьків власні уявлення про правильний спосіб життя, погляди на життя, а також діяти відповідно до цих уявлень, навіть якщо батьки мають іншу систему цінностей. Функціональне відділення – здатність людини самостійно подбати про себе (задовольнити свої фізіологічні потреби в їжі, одязі тощо) незалежно від допомоги батьків. Конфліктна сепарація – особистість має сили конфліктувати з батьками і не перейматися від почуття провини [4].

Проте сепарація може не відбуватися через психологічні особливості батьків: конфлюєнція (психологічне злиття з дитиною), тривожність, власна нереалізованість, невпевненість у собі, страх втратити контроль, страх розчарування.

Психодрама – це метод психотерапії, в якому клієнти продовжують і завершують свої дії за допомогою театралізації, рольової гри, драматичного

самовираження. Центрована на протагоністі психодрама концентрується на клієнті, який за допомогою ведучого і учасників групи зображує в психодраматичній грі реальну або уявлювану ситуацію з власного життя. Психодраматична гра має важливе діагностичне значення і є по суті розкриваючою психотерапією, тому що у вільній психодраматичній дії події, які витіснені, дуже швидко досягають рівня переживань та усвідомлення. Пов'язаний із цим катарсис, сприяє емоційному розкриттю й оживленню життєвих ситуацій, які викликають невротичну реакцію і заважають повноцінному життю, наприклад, проходженню процесу сепарації.

Психодраматична дія у запиті на тему «Сепарація від батьків» буде спрямована на відновлення меж особистості клієнта, на знаходження ресурсу і на психологічне зростання в певному віці (легалізація права піти і повернутися (криза 2-3 років), права мати власні переконання (підліткова криза) тощо).

Прикладом роботи із сепарацією у психодрамі може бути гра Олени (25 років, живе з батьками, 7 років зустрічається з хлопцем Олександром).

На психодраматичній сесії серед інших була запропонована тема Олени: відхід від сім'ї. Тема протагоніста з'явилася як результат розмови з батьками на тему: «Олександр (хлопець Олени) запропонував мені жити разом, поки не укладаючи шлюб», яка відбулася напередодні. Батьки категорично проти цього і вважають, що потрібно відразу укласти шлюб. Олександр же заявляє, що для нього штамп в паспорті не головне, важливіше стосунки. Протагоніст поставила хлопця перед фактом, що проти волі батьків не піде, проте й залишати стосунки на нинішньому рівні не хоче. Тема протагоніста вже заявлялася в груповій роботі напередодні: «Чому я не починаю жити самостійно», але емоційного заряду набула тільки після реакції тренера на слова протагоніста: «Я боюся, що, пішовши з сім'ї, зроблю батькам боляче», які звучали так: «А йому (Олександру) не боляче?».

Фаза гри (протагоніст — Олена). У променаді вимальовується наступна проблема: протагоніст придумує безліч причин, щоб не жити з Олександром окремо, тому що не хоче засмучувати батьків фактом громадянського шлюбу. Протагоніст хоче, щоб хтось вирішив за неї, як їй бути і що робити, щоб не образити ні батьків, ні Олександра. Протагоніст відчуває себе некомфортно в нинішньому стані.

Перша сцена. Ведучий пропонує побудувати зону комфорту, в якій протагоніст була до цієї ситуації. Зоною комфорту є велика кімната в будинку батьків. Учасники групи грають ролі допоміжних Я протагоніста: тато — на дивані, мама — біля комп'ютера, протагоніст — біля тата на дивані. Вибір членів групи на ролі обумовлений внутрішніми почуттями протагоніста: один із учасників групи зовні схожий на тата і має чудове почуття гумору, яскраво вираженими

чоловічими якостями, в іншій учасниці групи – глибокий погляд і здатність аналізувати, як у мамі. У першій сцені за допомогою техніки «обмін ролями» відбувається розмова з батьками про потреби протагоніста: жити окремо, створити свою сім'ю тощо.

Друга сцена вибудовується на прохання ведучого, визначити, де знаходиться майбутня зона комфорту протагоніста. Олена влаштовує її на іншому кінці кімнати, де і з'являється Олександр (роль допоміжного Я грає учасник групи, вибір якого на роль обумовлений віком, серйозністю, зовнішнім спокоєм). Примітно, що протагоніст, описуючи Олександра за допомогою техніки «внутрішній голос», спочатку повідомляє: «Я знаю, чого я хочу». Важливо, що саме такого чоловіка, який знає, чого хоче і досягає цього, протагоніст завжди хотіла бачити своїм партнером. Ця фраза характерна і для опису тата. Швидше за все, вибір протагоністом Олександра за чоловіка, підсвідомо спирався на образ батька. З Олександром протагоніст відчуває себе по-справжньому, їй добре, комфортно і затишно. Але Олександр у грі поки не впевнений, що протагоніст «... не забуде про нього, як колись». Це тривожить протагоніста, саме тому вона хоче, щоб Олександр допоміг подолати їй шлях відокремлення від батьків, взявши частину відповідальності на себе.

Третя сцена – розмова з батьками з приводу рішення протагоніста жити окремо. У розмові з мамою Олена не може дивитися їй прямо в очі, напевно, тому що в протагоніста з нею сильний емоційний зв'язок, і протагоністу не хочеться її образити неправильним поглядом. Важливо, що постать протагоніста при розмові з матір'ю відображає смуток і боязкість. Після техніки «дзеркало» за допомогою альтер-его, протагоніст стала шукати нові постаті. Наступним кроком ведучий визначив демонстрацію місця розташування протагоніста між батьками після розмови і Олександром, між попередньою і новою зоною комфорту (техніка «соціограма»). Протагоніст вибрала місце десь посередині, що вже є певним результатом відокремлення від сім'ї. Із гри протагоніст для себе зробила висновок: «Розмовляючи з батьками, необхідно більш упевнено висловлювати свої бажання, не поводитися як дитина, що завинила. Це дасть батькам відчути рішучість і серйозність моїх намірів. У спілкуванні з Олександром не варто вимагати вирішити мої проблеми, адже це не його батьки, впливу на них він не має, рішення я повинна відстояти самостійно».

Заклучна фаза. Під час шерінгу на протагоніста найбільше вплинули враження переживання з ролей, тому що в ролях учасники групи часто відчувають те, що протагоніст не може або не хоче усвідомлювати. Учасник групи в ролі Олександра відчув, що «не хоче, не розуміє, чому повинен проходити половину шляху протагоніста в сепарації від батьків. Можу пройти свою половину в наших стосунках, а не в твоїх з батьками». Протагоніст із цим погодилась, відчула, що

слід самій пройти шлях відокремлення від батьків, а потім разом з Олександром стати на спільний шлях. Учасниця групи в ролі мами не відчувала, що вона не відпускає протагоніста, а просто переживала за дитину. Висновок протагоніста з цього приводу: «Мені слід бути більш упевненою в своїх рішеннях, щоб не викликати тривоги мами. Те, що вона не відпускає мене, може бути надуманою проблемою». Учасник групи в ролі тата, знав, що коли протагоніст прийме рішення, то і він його прийме. Протагоніст підтвердила, що напевно вона ще не до кінця прийняла рішення будувати свою сім'ю: «Отже, мені потрібно перед розмовою з батьками чітко обміркувати і прийняти рішення, і вони його, швидше за все, схвалять, якщо побачать мою впевненість».

Отже, після психодрама-терапії сепарація у клієнта має виглядати таким чином:

1. Клієнт бачить реальних батьків, а не ідеальні або знецінені фігури. Знає, в чому може отримати від них підтримку, а в чому - не може.

2. Здатний сам бути для себе «матір'ю» (подбати про себе) і «батьком» (іти до досягнень, структурувати час, складати і виконувати плани).

3. Здатний витримати фрустрації (розчарування, невідповідність) своїх уявлень про світ і коригувати їх самостійно. Усвідомлювати, що деякі стосунки вже не відбудуться, деякі можливості втрачені.

4. Клієнт здатний витримувати зближення й віддалення у стосунках, не стрімко входить у стосунки, а зближується поступово, здатний придивлятися на початку спілкування і цінувати отримане, відкидати непотрібне наприкінці спілкування або завершення стосунків.

У результаті сепарації від батьківських фігур клієнт має відчувати себе окремою людиною, дбати про задоволення своїх потреб, брати на себе відповідальність і не перекладати її на партнера, батька, інших людей.

### **Література**

1. Луговский В. А. Теоретические подходы к анализу проблемы сепарации в отечественной и зарубежной психологии / В. А. Луговский, Т. В. Петренко, Л. В. Сысоева // Научный журнал КубГАУ. - 2016. - № 119 (05). - С. 39-53.

2. Харламенкова Н. Е. Психологическая сепарация. Подходы, проблемы, механизмы / Н. Е. Харламенкова, Е. В. Кумыкова, А. К. Рубченко. - М. : Ин-т психологии РАН, 2015. - 367 с.

3. Шутценбергер А. А. Синдром предков. Трансгенерационные связи, семейные тайны, передача травм и практическое использование геносоциогаммы / А. А. Шутценбергер. - М. : Ин-т психотерапии, 2001. - 238 с.

4. Psychological separation of late adolescents from their parents / J. A. Hoffman // Journal of Counseling Psychology. - 1984. - № 31. - P.170-178.