

Максим Роменський

ВІДРІЖ СЕБЕ НІЖНО

КНИГА ПРО СЕПАРАЦІЮ
ВІД ЗВИЧНИХ СИСТЕМ

Київ
.СІМІО
2025

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

УДК 159.923.2-042.55(02.033)
Р75

Роменський Максим

Р75 Відріж себе ніжно. Книга про сепарацію від звичних систем / Максим Роменський. — СІМІО, 224 стор.

ISBN 978-617-95510-0-0

ISBN 978-617-95510-7-9 (ел. видання)

У книзі популярний психолог Максим Роменський розповідає й показує на прикладах, як визначити, що саме тягне вас назад, і як цього позбутися. Причому найчастіше корінь проблеми, яка не дає вам «пробити стелю» чи зосередитися виключно на власному житті, зовсім не там, де ви його шукали раніше.

Якщо ви постійно наступаєте на одні й ті самі граблі, якщо у вашому житті знову й знову повторюються невдалі сценарії, якщо ви відчуваєте, що живете не своїм життям або взагалі не розумієте, як хочете жити, то ця книга для вас.

Автор розповідає про сепарацію від родини, колишніх коханих, друзів, країни, речей і пропонує дієву модель позбавлення від зайвого, а також способи визначити, що саме у вашому житті є зайвим. У книзі автор розбирає теми на прикладах зі своєї практики.

УДК 159.923.2-042.55(02.033)

© Роменський М.В., 2025

ISBN 978-617-95510-0-0

© ТОВ СІМІО, 2025

ВІД ВИДАВНИЦТВА

Для мене ця книга не просто текст на папері. Це символ початку моєї підприємницької авантюри під назвою «видавництво». Восени 2024 року в моєму житті почали проявлятися фрагменти цієї ідеї, ніби хтось збирав пазл, частина за частиною і серед цих фрагментів з'явилася книга Максима.

Я пам'ятаю нашу розмову: він сказав, що пише книгу і якби її видавала саме я, це було б для нього великою радістю. І я подумала: «А чому б і ні?». Я вирішила поставитися до цього як до експерименту, до гри, до пригоди. І завдяки цій довірі: його до мене, моїй до процесу, завдяки професіоналізму залучених людей і, певно, ще десятку дрібних, але важливих збігів, ви зараз тримаєте цю книгу в руках.

Я дуже тішуся, що ми наважилися.

Тема, яку підіймає Максим, глибока і на часі. Читаючи текст, я ловила себе на думці: «О, це точно має прочитати ось ця людина... і ще ця... і ще...». Це справжня антологія знань і професійного досвіду про психологічну сепарацію: від родини, суспільства, навіть країни. Це унікальний сучасний посібник, який може стати для вас дороговказом.

З вірою в силу знаків,

Олександра Фідкевич,
співзасновниця видавництва «Сіміо»

ЩО НАПИСАНО В КНИЗІ ПРО СЕПАРАЦІЮ

Ця книга – про розставання. У гарному сенсі. Образ цієї книжки виник на одній із коучингових сесій із надзвичайно розумною, інтелігентною жінкою, яка, з погляду соціуму, є успішною на 250%. Ця жінка була нещасною, оплакуючи померлу два роки тому маму. З якою теж була нещасна!

Перегорнувши блокноти коучингових сесій за останні сім років (ці записи я веду по-старому, на папері), серед сотень і тисяч найрізноманітніших індивідуальних запитів, я раптом із дивовижною ясністю побачив: усі без винятку мої клієнти ходили навколо однієї теми.

Теми сепарації

І ця тема набагато ширша, ніж просто «піти від батьків, відокремити себе від батьків». Вона про «вихід» із систем, які перестали задовольняти, ресурсів яких недостатньо. Сепарація, це, наприклад, остаточно розлучитися з колишніми коханцями. «Відокремити» себе з компанії та команди, якщо виріс із них. Покинути країну, проживати в якій – це вже обмежувати себе. «Відрізати» себе від дітей, які відмовляються дорослішати...

Коли нам доводиться відокремлюватися, тобто сепаруватися, логіка чи об'єктивні конкретні причини в цьому разі не працюють. Ні, ми маємо справу з дуже різними переконаннями, уявленнями, шаблонами поведінки, які ми радше відчуваємо, ніж усвідомлюємо.

Тут і базові біологічні установки живих істот (і люди – зовсім не особливі, а якщо ви так думаєте – переходьте відразу до глави про мавп бонобо).

Тут і вплив соціальних норм, що не змінюються століттями («не п'є, не б'є, що тобі ще треба?!», «зарплата невелика – але завжди вчасно й місце стабільне»).

Є ще вплив держави, яка спрямовує розвиток людини як громадянина, що інколи протирічить її особистим цілям.

І, крім того, на нас впливають невидимі пута сімейних зв'язків, вірність своєму клану, групі, яку ми вважаємо або навіть не вважаємо сім'єю («так, я терпіти не можу батька, але він мій батько, я йому зобов'язаний»).

Отже, ми відповідаємо за ті сімейні борги, які не мають до нас прямого стосунку. Відповідаємо за зобов'язаннями «клану», хоч і не брали їх на себе.

Розбираючи історії в цій книжці (всі вони – реальні, я трохи змінив їх так, щоб ніхто не міг упізнати конкретних людей), ми з вами спробуємо зрозуміти, як відокремитися від різних систем.

Під словами «сепарація» або «відокремлення» від системи, я не маю на увазі «вбивство» системи у власній свідомості.

Не пропоную вам позбутися сім'ї, роботи в наймі, як такої, особистого життя. Найчастіше люди бояться саме абсолютності, незворотності. І цим же найчастіше й маніпулюють, погрожують, шантажують: «Як ти можеш навіть подумати переїхати до іншого міста, це вб'є її!», «Якщо ти кинеш мене, я помру».

Мета книжки – показати принципи, підходи, подекуди – мовленнєві моделі, модулі, що дадуть вам змогу не просто виставити нові особисті кордони та прийняти нові ролі, а зробити такий підхід системним. Змінюватися максимально екологічно щодо себе, коли це потрібно. І головне, зрозуміти, коли сепарація, прощання, відхід – неминуче. Так, іноді це складно, іноді – боляче. Але це можливо.

Я писав цю книжку для всіх людей, які здатні критично мислити.

Такі люди сумніваються, вони звикли сумніватися, не вірити на слово. І цю небезпечну для сучасного світу їхню рису не змогла знищити ні школа, ні інститут, ні робота, ні держава загалом з усіма її інститутами контролю.

Такі люди схильні до рефлексії, і рано чи пізно вони усвідомлюють, що існують невидимі нитки, що прив'язують їх до кланів, складних систем, для яких люди – лише функція.

І ця своєрідна «Матриця», невидима, але відчутна, стримує прояв їхньої власної ідентичності.

Ірвін Ялом якось сказав:

«Важливою частиною розставання є усвідомлення, що ми зробили все можливе й тепер настав час іти далі. Це вимагає мужності й сили, але без цього руху вперед наше життя залишиться на місці».

Ми живемо в турбулентному світі, де руйнуються переконання, розвінчуються кумири, де середній мешканець США переїжджає 12 разів за своє життя, у Європі понад третина людей – одинаки, без пари, сім'ї.

Унаслідок нападу Росії на Україну у 2022–2024 роках 3,7 мільйона людей залишили свої домівки і стали «внутрішньо переміщеними особами», а 6,5 мільйона українців і зовсім розсіялися всім світом.

Це означає тільки одне: розставань стало більше. А отже, мужності й сили теж потрібно більше.

Давайте разом подивимось на проблему розставання, відходу, сепарації з найрізноманітніших аспектів.

І, можливо, ті історії, що тут розбираються, алгоритми й техніки, що я пропоную, допоможуть вам позбутися того, що стримує вас на шляху до розвитку.

«МАМИНІ ЦАРАПКИ»: ЗАМІСТЬ ПЕРЕДМОВИ

Карликовий шимпанзе, він же бонобо, один із найближчих родичів людини. Серед усіх видів людиноподібних мавп, таких як горили, гібони, орангутанги, звичайні шимпанзе, бонобо стоять осторонь.

Бонобо, карликовий шимпанзе – це нечисленні (до 40 000 особин) мавпи, що мешкають у тропічних лісах Центральної Африки. Цей підвид приматів почали пильно вивчати порівняно недавно, у 80–90-х роках двадцятого століття. Отримані результати настільки суперечили звичним правилам гри в домінування, що були спроби навіть виключити бонобо з картини походження людини. Мовляв, їх мало, вид на межі вимирання, можна й не враховувати, стверджували деякі приматологи.

Чим же невеликі шимпанзе так насолили науковій спільноті? Річ у тім, що в них – матріархат, їхніми спільнотами керують коаліції самок.

Як результат – бонобо демонструють найвищий ступінь здатності до навчання і комунікації, взаємодопомоги, тоді як внутрішньовидова агресія, навики, різко знижена, звідси й низький травматизм.

Бонобо загалом, на відміну від своїх найближчих родичів – звичайних шимпанзе, не схильні до вбивств, а більшість конфліктів вирішують за допомогою сексу.

Якби їм не випало на долю мешкати на території Конго, де ось уже тридцять років їхні далекі родичі, люди, ведуть громадянську

війну за допомогою мачете й автоматів, гадаю, ці прекрасні «хіпі» жили б приспівуючи. На жаль, найімовірніше, вони поступово вимруть. Якщо хочете почитати про цих дивовижних створінь, дуже рекомендую книгу видатного нідерландського приматолога Франса де Вааля «Наша внутрішня мавпа».

І все ж, у нас заявлена тема сепарації, до чого тут мавпи, навіть настільки просунуті?

Поміркуємо, що таке «сімейна група» бонобо. Свого часу вважалося, що ці мінішимпанзе моногамні. Спостерігаючи міцні зв'язки дорослих самців із конкретними самицями, дослідники дійшли такого висновку: «Ура, ми знайшли, звідки взялася моногамія в людини!». Але пізніше більш прискіпливі вчені, які володіли більш досконалішими методами спостережень, довели: те, що всі помилково прийняли за зв'язок у парі, насправді – зв'язок між синами й матерями. Уже ближче до теми, вірно?

«Дорослий самець слідує за своєю матір'ю лісом, отримуючи переваги з її уваги та захисту, особливо якщо в неї високий ранг. Фактично ієрархія самців визначається тим, хто їхня мати. Замість побудови динамічних союзів між самцями, дорослі бонобо-сини змагаються за те, щоби бути ближче до материнської спідниці».

Стосунки між матерями й синами настільки довірчі, що самки допомагають своїм синам знайти «належну пару» (зводять їх із самицею під час овуляції) і перебувають поруч під час спарювання, відганяючи інших самців. Така турбота збільшує репродуктивний успіх самців бонобо втричі!

Цікаво, що дочки не мають такої підтримки. У більшості випадків їм доведеться покинути звичну соціальну групу й будувати життя в іншій системі, стаючи «прийшлими». Такі молоді самиці шукають заступництва місцевої старшої, вичісуючи її і демонструючи підпорядкування. Зазвичай старша самка постає захисницею молодшої. І коли-небудь нова самиця стане покровителькою для новоприбулих, повторюючи цей цикл. На думку

спадають суворі британські леді, які формують «кістяк суспільства» як у невеликому селі в Сассексі, так і в Лондоні.

Можливо, це і є шлях до щастя? Не сепаруватися від матері, залишатися «матусиною царапкою», гарантовано отримувати «обід на столі» і, можливо, навіть знайомства з «гарною дівчиною з пристойної сім'ї», або просто «дівчиною за нагодою» (найчастіше такі, що не ведуть до повноцінних стосунків)?

Якщо уважно озирнутися, то можна побачити приклади таких тандемів «мати-син» у найближчому оточенні. Однак за все доводиться платити. Ось як про це пише Франс де Вааль:

«У альфа-самки Каме було троє синів, старший із яких був альфа-самцем. Коли Каме почала слабшати через старість і втрачати сили, вона вже мени рішуче захищала своїх дітей. Син бета-самки, мабуть, відчув це, і почав робити випадки в бік синів Каме. У цьому його підтримувала його мати, бета-самка, при цьому вона не боялася нападати на альфа-самця. Ситуація дійшла до того, що дві матері почали з'ясовувати стосунки, бити одна одну, котячись землею, унаслідок чого бета-самка, молодша й сильніша, опинилася зверху. Каме не змогла відновити свою репутацію після такого приниження, і незабаром її сини втратили високий ранг. А після смерті Каме вони й зовсім опинилися на периферії зграї, тоді як син нової альфа-самки посів верховну позицію в групі».

***Коли ви не контролюєте свою долю, натомість
вам пропонують спокій.***

Вам не потрібно постійно ухвалювати рішення (різні дослідження кажуть, що середньостатистична доросла людина ухвалює загалом щонайменше 33 тисячі рішень, як несвідомих, так і свідомих – що їсти, що вдягнути, що сказати, кому сказати

і т. д.). Вам не потрібно утворювати союзи, коаліції, виходити з них, якщо потрібно щось змінити. Коли у вас немає контролю над ситуацією – немає і ризику невдачі. Але це тимчасово. Рівно доти, доки сама система, у яку ви «вбудовані», не зміниться, або через зовнішні чинники (напади на Каме), або природним шляхом (смерть Каме, що трапилася б у будь-якому разі).

І тоді особистості, які такими не є, неминуче опиняються на узбіччі. Адже вони були «прив'язані» до об'єкта, до системи, ще до чогось, і не мали сформованої ідентичності. Вони були ніким, і сепарація, точніше, НЕ-сепарація зіграє з ними злий жарт.

РОЗПАКОВКА ТЕРМІНІВ ТА ПРИНЦИПІВ

Коли ми розмовляємо про щось порівняно складне й абстрактне, дуже важливо «звірити словники», тобто визначитися в термінах. Ми маємо чітко домовитися, що ми маємо на увазі, коли вимовляємо ті чи інші слова, як саме ми називаємо ті чи інші речі, дії, емоції.

Дуже часто «труднощі перекладу» і ведуть нас до проблем у побутовому спілкуванні.

Приклад:

Ви говорите матері на підвищених тонах: «Ти не поважаєш мої кордони!». Це ваша перша реакція на побачене: мама гортає ваш особистий щоденник, і при цьому вона не в себе вдома, а сидить на вашому дивані, у вашій квартирі, яку ви самі оплачуєте. На що мама спокійно відповідає, анітрохи не бентежачись: «Я просто зайшла в гості, мені що, не можна вже й у гості завітати?!». «Але ти ж могла попередити! І не чіпай мої особисті речі, будь ласка, я постійно тобі це кажу. Ти не поважаєш мої кордони!».

Мама тим часом вас просто не розуміє. «Та до чого тут якісь кордони? Я ж не вдерлася до чужої держави, я просто прийшла провідати ВЛАСНУ доньку!».

Перше, що нам треба зробити, розбираючи цю коротку історію, – домовитися, що означає термін «особисті кордони». І прийняти той факт, що в голові уявної (і дуже впізнаваної) мами такого терміна просто немає. Ба більше – не знайдеться і місця, куди цей термін вбудувати, причепити, він просто не приживеться. Із цією мамою ми говоритимемо не стільки про

щоденник, про особисті кордони, скільки про її право власності на дитину. І чи є в дитини в системі цієї сім'ї право вважатися дорослою окремою людиною.

У цій книзі ви зустрічатимете різні терміни, я постараюся їх визначити максимально конкретно. Деякі з них траплятимуться вам частіше, бо вони є основою, вони дуже важливі, тому я склав їх в окрему главу. Попереджаю: це найскладніший розділ.

Якщо у вас алергія на такі тексти, гортайте й переходьте до основного тексту. Ви можете завжди повернутися до цього розділу, щоб уточнити той чи інший термін.

СИСТЕМА. КЛАНИ ТА ГРОМАДИ

Школа коучингу, яку я заснував і де викладаю, називається Action and Systemic Coaching School. Системний підхід – ключове для мене, як фахівця. Цей термін ви зустрінете на сторінках книжки дуже часто, тож із нього й почнемо.

Що ми маємо на увазі, коли говоримо «система»?

Основним заведено вважати визначення автора загальної теорії систем Людвіга фон Берталанфі, його ж дотримуються і інші автори, зокрема засновник і яскравий представник системного підходу в сімейній терапії Сальвадор Мінухін.

Соціальні системи можуть бути дуже різними, їхня класифікація досить широка.

Ми ж здебільшого матимемо справу з малими соціальними системами, такими як сім'я і рід. Так, сім'я, рід, громада, плем'я – це соціальна система. Ми досліджуватимемо межі між ними та закони, що визначають, як родинна система реагує на дії своїх внутрішніх елементів (члени сім'ї) та зовнішні події, чинники.

Кілька важливих характеристик сімейних систем:

► Кожен член сім'ї впливає на інших. Зміни, дії будь-якого учасника зачіпають усю структуру, усю сім'ю (приклад – мати виходить із декретної відпустки на роботу, дитина йде до школи, до сім'ї переїжджає бабуся тощо).

► Сімейна система прагне спокою, гомеостазу. Якщо систему намагається покинути учасник, який загрожує її стабільності, система повертатиме його найрізноманітнішими способами (відхід із сім'ї «добувача», хоч би хто він був, утримання дітей, якщо сім'я тільки і трималася на них, спроби повернути старшу доньку, яка вела господарство, і так далі).

► Стабільність системи найважливіша, навіть якщо це нелогічно й не відповідає уявленням суспільства про успіх. Іноді з погляду системи бути хворим або нещасним краще, ніж здоровим і щасливим (сім'я спадкових юристів тисне на сина-«рок-зірку», бідна сім'я не схвалить родича, який раптово розбагатів, і т. д.).

► Ієрархія і підсистеми: Сім'я має різні рівні влади (батьки, діти, пари), їхня взаємодія визначає події в родині (батьки відвозять дітей на літо в табір або забирають їх звідти, діти не хочуть ділити кімнату тощо).

► Межі між елементами сімейної системи можуть бути жорсткими, розмитими або збалансованими, вони визначають рівень автономії та зв'язку між членами сім'ї (емоційна закритість, або нерозуміння, що можна, а що ні, або здоровий баланс між особистим і сімейним).

► Функціональність системи або її непрацездатність: Проблеми в сім'ї часто пов'язані зі слабкими або надто жорсткими межами між підсистемами (емоційно закриті діти не розуміють і не сприймають батьків, або користуються вседозволеністю і дозволяють собі ігнорувати здорові поради).

ІДЕНТИЧНІСТЬ: ХТО Я І ЩО Я

Цей термін вкрай важливий, але його так часто вживають, що він став розмитим. Ми чуємо слово, але рідко замислюємося, що воно означає.

Визначень у нього безліч, і в цьому легко заплутатися.

- Ідентичність – це ототожнення себе з кимось або чимось: «Я – європеєць», «Я – капітан Джек Горобець», «Я – добра фея».
- Це також упізнавання себе в комусь або чомусь.
- А ще – уявлення іншої людини чи об'єкта в певному світлі («Я думаю, що він – такий-то»).

У цій книжці ми спиратимемося на визначення Еріка Еріксона, американського психолога і психоаналітика.

Коли я використовую цей термін у коучингу, я пояснюю його так:

Ідентичність – це те, що ми говоримо собі про себе, коли нікому нас виправити. Це те, як ми поводимося, коли поруч нікого немає.

Як це пояснював Еріксон?

Еріксон вважав, що его-ідентичність – це внутрішнє відчуття цілісності, що зберігається в людині, попри зміни та зростання.

У книзі «Дитинство й суспільство» він писав, що в юності (приблизно 12–20 років) людина проходить важливий етап становлення особистості. Саме тоді формується уявлення про майбутнє, усвідомлюються цінності та життєві орієнтири.

Роздуми про свою ідентичність допомагають зрозуміти:

- Які переконання нас підтримують, а які послаблюють.
- Де ми відчуваємо силу, а де – вразливість.
- У чому наше право на дорослість, а в чому – його відсутність.

Якщо уявити самовизначення як галявину з різними ягодами, то одні з них будуть поживними, що дають силу, а інші – отруйними, що забирають енергію.

Я пропоную вам дослідити цю «галявину» й усвідомлено вибрати, які ягоди варто взяти із собою, а від яких краще відмовитися.

РОЛЬ: КОГО ГРАТИМЕМО?

Термін «роль» має багато значень. Він може позначати й соціальне становище, і театральний образ, і навіть список екіпажу корабля. Але в цій книзі нас цікавить інше значення, пов'язане з психологією, – роль у розумінні Якоба Морено.

Якоб Морено – відомий психіатр, психолог і соціолог, автор методів психодрами й соціодрами. Я користуюся підходом Морено з 2002 року, працюючи як із групами, так і з індивідуальними клієнтами. Морено так визначає роль:

«Роль – це звичний спосіб поведінки, спілкування та реакції людини в різних ситуаціях».

По суті, це те, як ми поведимося і реагуємо в різних обставинах.