

# САВИНА ЕКАТЕРИНА

Реабилитационный центр  
(Москва)

## ГРАНИЦЫ

1998 год

Границы - или право на жизнь Мама, отец наркомана или алкоголика понимают, что так, как они жили раньше, больше жить нельзя. На прошлой лекции мы говорили о том, что люди, которые живут в зависимой семье, играют чужие роли, носят маски, они не хотели бы жить так, как они живут, но они вынуждены выживать, и тогда они начинают надевать на себя маски и играть чужие роли.

И вот когда-то человек понимает, что он больше не хочет жить не своей жизнью. Что нужно делать для этого? Есть способы помощи зависимому человеку? И сейчас я хочу остановиться на очень простой вещи. По крайней мере, это один из важных элементов - «установление границ».

Это, кстати, отлично понимают и сами наркоманы или алкоголики, о чем очень часто говорят на группах АН и АА, есть граница не общаться с действующими наркоманами

У меня есть граница не ходить на дискотеки, где употребляют наркотики.

У меня есть граница не ввязываться в скандалы родственников, потому что потом я в таком состоянии, что мне нужно успокоиться, и я знаю способ успокоиться, это героин — я не должен ввязываться в скандалы.

У меня есть граница не попадать в опасные ситуации, или уходить из них.

Есть вот это правило, тоже граница своего рода: «четыре вещи, которые не должен допускать у себя зависимый человек без опасности сорваться: нельзя быть голодным, злым, одиноким и сильно уставать».

Это, конечно, не гарантирует трезвость, но это очень важное, необходимое условие. И вот я хотела бы, чтобы сегодня мы посмотрели, как могут выглядеть границы других людей и на наши собственные границы.

Как выглядели наши границы раньше? Как это было, когда мы вовлекались в употребление наркомана или алкоголика?

Мы жили его жизнью, мы старались радоваться, когда наркоман не употреблял, - и у нас это плохо получалось, — и мы горевали вместе с ним и боялись вместе с ним, когда он начинал употреблять.

Мы не жили своей жизнью совсем, мы как бы поглощали жизнь другого человека. Знаете, это как абсорбция какая-то И нам было невдомек, что это не очень здоровый способ жить. У Образцова, по-моему, в «Необыкновенном концерте», есть такая сцена, когда хитрая русалка говорит: «Все мое - твое, все твое - мое, и твоя жизнь это моя жизнь, и твоя сберкнижка это моя сберкнижка.. » И это вызывало смех, но на самом деле мы жили именно так. Жизнь другого человека становилась нашей жизнью и границы между жизнями не существовало. Он злится - и я злюсь, вовлекаясь в его злость. И потом возникает естественное желание какого-то возмещения ущерба, потому что «я тебе всю жизнь отдала, а ты...» И вот требуется, чтобы он теперь чем-то платил за то, что я «ему всю жизнь отдала». Его заботы становились моими заботами.

Обычная ситуация для родителей наркомана, это забота о долгах своего сына, что будет с ними, как мы их будем отдавать.

Скажем, обычная фраза: «Если он меня любит, он поймет, что мне грустно и сделает так, чтобы мне не было грустно». «Если он меня любит, то он...» Это своего рода плата.

И рано или поздно такая мама сталкивается с ситуацией, когда своему 40-летнему сыну наркоману, неважно, употребляющему или не употребляющему, кричит в отчаянии: «Я же тебе всю жизнь отдала... а ты!?!» А он говорит: «Я не просил у тебя всей жизни...» И она оказывается у «разбитого корыта».

Мы чувствуем, что происходит что-то не то, но мы не можем увидеть границу. Наши границы переходят другие люди, и мы вроде бы из любви к ним терпим это положение вещей, мы согласны, чтобы на нашей территории жили другие люди и мы даже не очень чувствуем, что наши границы нарушаются.

Рано или поздно возникает отчуждение, обида, страх, злость, и мы-то думали, что мы из любви приглашали этих людей пожить на нашей территории, мы-то думали, что мы из любви зовем

наркомана в свою жизнь, и мы из любви вовлекаемся в его жизнь, а почему-то любви не остается, а остается страх, злость и отчуждение.

Попробуйте такому человеку сказать, чтобы он обозначил свою границу, пустил наркомана заниматься своими делами и стал заниматься своей собственной жизнью.

Нет, как же так, я мать! Я имею право вмешиваться в его жизнь! И опять эта женщина, сметая все на своем пути, влезает в жизнь своего сына наркомана, пытаясь ему каким-то образом помогать. Ради благих целей, ради того, чтобы семья была вместе, есть такая иллюзия, что если мы будем вместе «выздоровливать тебя», то ты выздоровеешь. Есть такое мнение, что ради его безопасности, ради его благополучия, обратите внимание «ЕГО», не своего, можно пойти на все. Если спросишь: «А тебе это тоже нужно?» То она ответит: «Ну, конечно, если он выздоровеет, то и мне будет хорошо».

«Дорога в ад вымощена благими намерениями». Ради благих целей человек осуществляет ужасные вещи в своей жизни и жизни наркомана.

Почему это так? Да, действительно, дорога в ад вымощена благими намерениями, и в истории человечества есть очень много примеров, когда ради благих целей люди творили ужасные вещи. Может быть, я приведу вам только один пример, это 37-й год, когда ради «светлых идеалов» коммунизма («Все средства хороши», «Лес рубят, щепки летят»).

«Дорога в ад вымощена благими намерениями», и нам нужно очень хорошо понимать, какие средства мы используем для достижения наших целей. Когда человек не понимает, что существует граница, существует реальная жизнь, на территории, на которой он живет, происходят совершенно безумные вещи.

Я сейчас приведу вам несколько примеров, какие-то из них покажутся вам очень странными, отдайте себе отчет в том, что мы все находимся очень близко к этим безумным вещам.

Например, я однажды слышала как один психиатр рассказывал про свою пациентку. Она пришла к нему и сказала: «Вы знаете, доктор, я сама здорова, на самом деле, а с сыном происходит какая-то беда. Он был такой хороший, контактный мальчик, мы все время были вместе, он во всем помогал, он всегда мне все рассказывал, а теперь он не позволяет мне даже подойти к нему, и в ванной закрывает дверь на замок». Врач спрашивает: «А разве он не может закрыть дверь на замок?» — «Ну может, конечно, но раньше я ему спину мыла в ванной, а теперь он не дает мыть его спину. А у нас есть такое окошечко в ванную, через кухню. Так вот я табуреточку поставлю и в окошечко смотрю, а он его газеткой закрывать стал». «А сколько вашему сыну лет?» - спрашивает врач, - «А он только что из армии пришел» - ответила пациентка.

Вот вы улыбаетесь, а на самом деле эта женщина очень искренне считает, что с сыном происходит что-то не то, раз он ее в ванную не пускает.

Ну может быть это странная ситуация. Тогда скажите, как происходит в ваших семьях, вы можете ходить полураздетая по квартире? Это же ваш дом, там есть ваши дети, как для них то, что вы ходите полураздетая? Очень многие родители спят в постели с маленькими детьми, вы уверены, что для них безопасно спать в этой постели, а для них этот телесный контакт может быть неприятен. Как вы входите в комнату вашего сына, вы стучитесь? Я уже не говорю о чтении дневников, о проверке телефонных звонков, о подслушивании телефонных звонков. Бывает такое, что я разговариваю с пациентами или родителями по телефону, и в какой-то момент они говорят: «Ой, какой-то щелчок, наверное, они сняли трубку!»

В этой семье нормально снять трубку, и не положить ее тут же, а продолжать слушать. Это настолько же безумная ситуация, как и та история, которую я вам рассказывала про психиатра.

Очень многие мои пациенты говорят о том, что у них есть проблемы с дневником, мы предлагаем им писать дневник, это своего рода Десятый Шаг, чтобы они писали анализ того, что с ними происходило за день, и, кроме того, им придется писать еще и Четвертый Шаг, рассказ о своей жизни, как она есть. И я предупреждаю их, чтобы они сделали так, чтобы никто не мог их прочесть, убрать дневник так, чтобы его точно никто не прочел.

Многие ребята говорят, что в их семьях это невозможно. Нет такого места, куда бы я мог убрать свой дневник, сверху написать «не открывать», и мама бы его не открыла. «В моей семье это невозможно!»

Мама роется в карманах детей, чтобы проверить, нет ли там чего-нибудь, и обнаруживает две большие таблетки. Мама пробует их на язык, она в панике звонит мне, мы два дня тревожимся, пока я не увидела этого пациента, и он мне не рассказал: «Это то, что ты мне

дала пару недель тому назад, валидол!» Маме пришлось, переступая через себя, говорить: «Ты меня прости, я влезла в твой карман, я нашла там две таблетки, и что это за таблетки?»

Ей не надо было лезть в карман - такая простая мысль маме в голову не пришла.

Мы, выясняя с кем встречаются наши дети, смотрим из окошка, к кому сын подошел, с кем он приехал на машине, мы проверяем его непрерывно, — мы спровоцированы на это: конечно, они употребляли наркотики и, может быть, и сейчас употребляют, конечно, мы беспокоимся за них. Имеем ли мы право контролировать другого человека?

Вы действительно считаете, что если вы мама, то вам все позволено? Так вот, если вы считаете, что вам все позволено, тогда у вашего сына нет границ, потому что вы вовлекаетесь в жизнь сына, вы вовлекаетесь в такой странный симбиоз, вы как два сиамских близнеца, которые непонятно как связаны, они не любят друг друга, они отчуждены друг от друга, и все равно вынуждены жить вместе. Что с этим делать?

Никто с границами не рождается, им учатся.

Учатся от собственных родителей - вспомните, какие границы были в семье, из которой вы вышли, это такое первоначальное знание. Кстати, это знание не всегда правильно, и часто здесь возникают конфликты.

Один мой знакомый с ужасом рассказывал мне о том, что когда он женился и приехал в семью своей жены, ее мать, сидя в туалете с открытой дверью, разговаривала со своей дочерью на какие-то обиходные темы. Для него это был шок. Он не мог себе представить, что такое возможно в семье. И конечно, потом его жене придется решать вопрос, а какая граница вообще-то нормальна, и если то, что было в моей семье — это было не нормально, то придется мне это менять.

Некоторые не выносят никакой информации о границах из своей семьи, другие же наоборот.

Другие считают, что граница - это такая стена, которая должна быть до небес и никто не имеет право знать обо мне ничего. «Это мое дело, это моя жизнь».

Может, это было и нормально в той семье, в которой он жил раньше, а вот потом он женился и попал в другую семью, и жена в тревоге, она не понимает, что происходит с мужем, для нее эти границы не нормальны, она беспокоится, что у него появилась другая женщина, у него возникли какие-то странные дела, которые ее тревожат, ну почему от нее отгораживаются, почему от нее должна быть такая высокая стена, что ему стыдно сказать мне, - и возникает непрерывный конфликт.

Кстати, это бывает очень видно в государственной политике, возьмем такое сравнение. Когда государство не выпускает никакой информации о том, что творится внутри, у соседних государств возникают вполне обоснованные подозрения, что может быть, там творится что-то не то, и может быть, это представляет опасность для соседей, и, похоже, нужно узнать, что там происходит, а может, даже помешать.

А у третьих людей есть граница, которую они вынесли из семьи, но у них граница — это такой забор с дырками: вроде бы забор есть, и я не скажу тебе о своей жизни, а вдруг обнаруживается какая-то дыра и в нее можно влезть и расположиться на территории человека, как будто так и должно быть. В заборе дырка как на советском заводе. Есть строгая проходная - и дыра в заборе, через которую на самом деле все и ходят.

Но что мы теперь будем делать? Вчера была определенная ситуация, вчера у меня были плохие границы, хорошие границы, высокие, слишком низкие, вообще не было никаких границ, но это было вчера. Сегодня я оценю, что это были за границы. Устраивают они меня или нет? Сегодня я не совершила еще ни одной ошибки, день только начался, и вот я постараюсь этих ошибок сегодня не совершать. Час за часом, день за днем, мы начинаем выстраивать наши границы, по крайней мере стараемся выстраивать. Есть одна аналогия, которую я сегодня уже проводила, и она мне нравится. Какие здоровые границы должны быть у здорового человека?

На мой взгляд, это такие же здоровые границы, как здоровые границы у государства.

1. Государство отвечает за то, чтобы провести эти границы, и чтобы все знали, что эти границы существуют. Нужно нарисовать линию границы, поставить пограничные столбы и так, чтобы все знали, что вот с этой точки начинается чужая территория. Обозначить границы — это *наша ответственность*.

2. За линией границы обязательно должна быть нейтральная полоса, чтобы те люди, которые пытаются перейти нашу границу, понимали, что они находятся на чужой территории, не там, где им надо было бы быть. До того, как они вмешались в мою жизнь, я уже смогу объяснить, что «ты переходишь мои границы, и это опасно». Должна быть такая буферная зона, нейтральная полоса. *И это моя ответственность* - показывать эти границы, держать их четкими.

3. *Еще у меня есть ответственность за то, что если какие-то люди будут пытаться переходить мою границу, чтобы я им говорила, что они перешли мою границу, так делать нельзя. Стоп. У меня так, на моей территории так не поступают. Если кто-то попытается перейти границу государства - его поймают и выдворят, если эти переходы будут регулярными, будут ноты в адрес правительства государства, от которого идут эти лазутчики. А если эти переходы границы будут массированными, то «танки наши быстры...». Я должна защищать свою границу», а иначе меня съедят.*

4. Но, поскольку мне одной одиноко в своем государстве и мне хочется иметь обмен с другими государствами, я устраиваю визовый въезд. В тех ситуациях, когда мне это удобно, я разрешаю некоторым людям нарушать мои границы, например, я разрешаю ему позвонить мне по телефону, хотя «мой дом — моя крепость». Я это разрешаю, для меня это нормально. Если мне звонят в полтретьего ночи, для меня это нормально: я соглашаюсь с тем, что человек может иметь какие-то проблемы в три часа ночи и я могу помочь их решить.

Если я устала так, что я не могу ему помочь, мой муж отвечает: «Она отдыхает». И это просто означает, что завтра человек может позвонить в любое время и что у него могут быть другие возможности.

Я могу пригласить гостей. В пять часов они пришли, до семи часов мы очень хорошо проводим время, в восемь часов я уже устала и им пора домой. А если эти гости расположились, если они собираются здесь ночевать, собираются здесь жить, и еще приводят своих гостей, меня это не устраивает.

Визовый въезд, ваша виза закончилась, до свидания! У меня есть ответственность за то, чтобы удерживать этот визовый режим. И если я говорю, что это они такие навязчивые, это они сидели у меня Бог знает сколько времени, это они привели своих друзей в мой дом... - я не права. Нет, это я позволила нарушать свою границу - *это моя ответственность* за печальные последствия.

5. Если я уж прочертила свои границы, я отвечаю за то, чтобы внутри на моей территории все было хорошо. *Моя ответственность сделать так*, чтобы в моем государстве были законы, которые приемлемы для других людей. Чтобы здесь, например, уважали старого человека. Если я этого не делаю, другие государства будут вмешиваться в мою границу, я буду провоцировать их на это своими внутренними беспорядками. Я должна быть достаточно открыта и показывать им, что у меня все в порядке. И тогда они будут чувствовать себя в безопасности, и тогда они не будут нарушать мои границы, чтобы устроить так, как им хочется.

Это обычная ситуация с наркоманами. У него два дня трезвости, он говорит: «У меня есть граница, ты не смеешь ее нарушать, я хочу идти сегодня на дискотеку, и я туда пойду». И он не обустроил свою территорию еще так, *чтобы я могла поверить*, что там все в порядке. Пока это не так, моя граница не может быть нарушена. *Моя ответственность* - обустроить свою территорию так, чтобы все было в порядке, тогда эти люди не будут нарушать мою границу, и они будут чувствовать, что им ничего не угрожает. В то же время я буду устраивать ее так, как я считаю нужным. Я буду сажать там те цветочки, которые мне нравятся, если кто-нибудь потребует, чтобы я вводила здесь конституцию другой страны — извините. Если Китай предложит России свою конституцию, то это будет уже не Россия, а Китай.

6. Мои границы должны быть гибкими: если это будут жесткие границы *до небес*, это будет провокация для других людей, чтобы они их нарушали. Они будут пытаться вмешаться и посмотреть, что здесь происходит. Если они будут *очень низкими*, то их будет легко переступить. Они должны быть ровно такими, как мне надо и более того, они могут «плавать», я когда-то могу сделать свою территорию более узкой, чтобы чувствовать себя в такой уютной норке, где я могу видеть каждый угол и знать, что здесь все хорошо, а когда-то я могу ее расширить, если я чувствую себя сильнее, и когда я буду расширять свои границы, я буду взаимодействовать со своими соседями, с их границами... И вот изменение границ происходит не потому, что я так хочу, а потому, что в моем государстве, в моем личностном развитии реально *созрела ситуация, когда прежние границы становятся неправильными*, неадекватны новой реальности, моя собственная крепость мне тесна.

*Вот для этого мне нужно определиться, а кто я?* Где пролегает эта моя граница, и вообще стою ли я того, чтобы иметь какие-то границы, вообще могу ли я обустроить мою территорию так, как мне нравится? Или мне обязательно нужно вмешательство внешних людей для того, чтобы обустроить мой мир? Стою ли я чего-нибудь вообще? Если у меня нет самооценки, или она очень низкая, если я все время требую, чтобы другие люди вмешивались в мою жизнь и вытаскивали меня из беды - у меня нет границы, я сама ее не выставляю.

Это ваш выбор, не плачьте, вы согласились, чтобы вас абсорбировали, вы не можете быть отдельным государством. Над вами нужно чужое руководство, вы не суверенное государство. А вот если вы знаете, кто вы, если вам есть на что опереться в вашей собственной жизни, если у вас есть представление о своих достоинствах и недостатках, тогда да, вы можете устраивать свою жизнь. И давайте посмотрим, а вообще с чего начинается граница?

*Для меня граница начинается с того, что я есть.* Есть человек по имени Катя Савина. Для меня это уже означает, что я имею право на свою территорию, я имею право жить. Это дает мне право на очень многие вещи. Это дает мне право быть самой собой, иметь собственное мнение по самым разным вопросам, если оно ошибочно, я буду его менять. Но пока это мое мнение, я имею право на свое мнение.

*Я имею право отказать другому человеку,* если он меня о чем-то просит. Я имею право отказать, и не чувствовать, что я эгоист. У меня есть право знать, какая я хорошая, не то чтобы гордиться и вешать плакаты, какая Катя Савина хорошая, но вот знать, что есть вещи, которые мне в этой жизни удаются. Мне они удаются с Божьей помощью, но они удаются именно мне.

*Я имею право злиться, обижаться, радоваться,* я имею право на весь спектр чувств, который существует. На зависть, на ревность, на страх... на все. *Другое дело, что я буду делать с этими чувствами.*

*Я имею право* на то, чтобы со мной обращались как со взрослым человеком, даже если я еще не совсем взрослый человек. Все равно в какой-то степени я взрослая.

*Я имею право* не объяснять никому, почему я поступаю так, а не иначе. Я могу не выстраивать никакой логики. Я думаю, что это правильно, и я так делаю, а почему - это не важно, это моя жизнь. Я имею право передумать.

*Я имею право* совершать ошибки и признавать их. И то, что я совершила ошибку, не означает, что я перестала быть суверенным человеком, нет - просто я ошиблась. Кто из вас не ошибается?

*Я имею право* сказать: «Я не понимаю! Меня это не касается! Мне не интересно!... Я не согласна!» Я жду, что к моему мнению отнесутся с уважением. Мое мнение существует, это факт жизни, нравится оно вам или не нравится, оно есть, отнеситесь к нему с уважением. И я считаю, что мои потребности никак не важнее, чем потребности каждого из вас. И поэтому я буду о них говорить, даже если вам это не интересно.

*Я имею право* заявить о том, что мне нужно.

*Я имею право* сама оценивать свое поведение, если вы считаете, что я веду себя неправильно, а я при этом могу считать, что мой поступок правилен, и если я ошибусь, то я буду принимать последствия сама.

*Я имею право* расти, учиться, изменяться.

*Я имею право* двигаться в каком-то направлении, а у вас нет права сказать мне: но вчера же ты думала иначе!

*Я имею право* передумать, *я имею право* вырасти в своих решениях. *У меня есть право* ценить свой возраст и опыт, меньший, чем у вас, может быть, но все равно это мой возраст и мой опыт. Вот все это у меня есть, потому что я человек. Есть и у ваших детей, у ваших жен и мужей, - но есть и у вас. И поэтому у меня *иногда есть право* предъявлять требования к другим людям, и у меня *есть ответственность* за то, чтобы реализовывать все эти права. У меня есть не только права, но у меня есть еще и ответственность за то, чтобы все это осуществлялось. *И моя граница — это реализация ответственности.*

Откуда это взялось? Мне были даны подарки, я родилась — и с тех пор мне даются подарки. Какие-то подарки мне дал Бог больше, чем другим, у кого-то этих качеств меньше чем у меня, у них больше других, а у меня тех меньше. Но у меня свои особенные подарки, как в евангельской притче о талантах. *Вот мне даны таланты, и моя ответственность, что я с ними буду делать.* Бог дал мне счастье, а у вас свое счастье, другое. И я не заслужила их совершенно, просто они вот так сверху на меня свалились и продолжают валиться всю жизнь. В виде учителей, которые у меня были — замечательных учителей, в виде друзей, замечательных друзей, родителей, в виде моих пациентов, просто радость, вот эти подарки продолжают на меня сыпаться и они у меня есть. Я не хочу, чтобы по этим дарам ходили чужие сапоги. Я не хочу, чтобы они пропали, затоптанные другими людьми, люди могут этого даже не заметить. Моя ответственность за то, чтобы эти дары были сохранены. И кроме того, у меня сейчас есть моя собственная жизнь, и у этой жизни есть цель, она может не обозначаться какими-то словами, а это жизнь, движение. И я это потерять не могу, вот все это мне нельзя потерять, поэтому я поставлю такой заборчик и буду хранить, оберегать, любить то, что у меня есть.

Вот в этом смысле любить себя, любить то, что у меня есть. Вот в этом смысле любить себя, любить то, что мне было дано. И при этом я сама кое-что приобрела, кое-что я заработала. Я не могу этого допустить.

Наконец, у меня есть собственная территория, у меня есть право, мои чувства, мои желания, мои права, мой духовный рост, малый, какой есть, и все это для меня важно.

Меня можно любить только, если у меня это есть. Меня любят за то, что я есть, а я — это все вот это. И если я сама в себе этого не вижу, то меня очень трудно любить. Если я люблю и меня любят, то я не должна пропасть.

Конечно, в любви я могу многое отдавать, и многое может мне воздаться в ответ, но любить это не значит отдать все. Это только в книжках так бывает, *чтобы не получилось так, что я ему всю жизнь отдала, а он меня об этом не просил*. Ему не нужна была вся моя жизнь, ему нужна была своя собственная.

Я не хочу терять самооценку, благополучие, уважение к себе, работу, дом, безопасность, деньги, и поэтому я ставлю границу, которая обеспечивает безопасность. И когда я поставила эту границу, я подумала: «Ну да, мне что теперь все это одной нести?» Конечно, я могу с кем-то поделиться, но я хочу взять это в руки и отдать это в руки же. А не так, чтобы это потерялось по дороге, разбилось, или чтобы он сам забрал то, что у меня есть. *Я хочу сама отдавать*. И поэтому я могу научиться заботиться о себе, чтобы не происходило, в любой самой страшной ситуации в моей жизни, я могу заботиться о себе по простой причине, потому что я еще есть. И моя граница возникает из глубинного осознания того, чего я достойна, а чего нет. Что я храню.

*Что такое граница?* Это линия, как в танце. Танцуют два человека, есть какое-то пространство, где заканчивается один человек и начинается другой. Нам бывает трудно разобраться, где его чувства, где мои чувства. Насколько то, что ценно для меня, одинаково ценно и для него.

Насколько у нас общие проблемы, может быть, я боюсь за то, что он сорвется, если пойдет на дискотеку, а он боится, что у него не будет друзей. Может быть мое чувство ответственности. Где проходит эта граница? Я могу доверять себе, слушать себя и проводить границу, по крайней мере себе. Жизнь с зависимым человеком заставляет нас выставлять эту границу, как это происходит? Мой сын-наркоман употребляет наркотики. Эта болезнь захватывает и меня тоже, по крайней мере эмоционально, но и не только. Вся злость, весь страх, все насилие, все воровство, весь гнев его выливается на меня полной мерой. Так или нет?

И, защищая себя, мне придется поставить границу. Я имею право на защиту. Граница будет удерживать меня от всего этого. Ему будет гораздо труднее жить, потому что от границы будут отражаться все эти чувства и попадать в него назад. И ему тоже придется выстроить границу, и он еще будет говорить: «Ты от меня защищаешься, и я от тебя буду защищаться». И он тоже выстроит свою границу до небес. Я его не вижу, а он не видит меня. Если я делаю маленькую границу, то половина этих стрелок полетят в меня.

Но вот случилось так, что наркоман начал выздоравливать, и вместо шприца образовалась поддержка. *Это как бы такая лодочка под названием АН*, он в этой лодочке стоит и ему уже более комфортно, и он начинает снижать свою границу. Вот эти стрелы от него уже не летят. Ему довольно трудно жить, потому что я не уверена, что он хорошо выздоравливает, я буду перекидывать свои стрелы в ответ на него, но нам поможет АН, *нам поможет вся система поддержки, которая есть*.

А мне все равно будет довольно плохо жить, потому что я за стеной, и тогда случится так, что я приду, помогу, и у меня тоже образуется *какая-то лодочка*. И тогда я смогу спустить свою границу пониже, потому что когда от него какие-то стрелы полетят, меня удержит моя лодочка, она вынесет удар. И вот эти стрелы тоже пропали. *Мы первый раз увидели друг друга благодаря вот этой поддержке, не будь ее, мы бы никогда и не познакомились по-настоящему*.

Получается, мы тоже можем взаимодействовать благодаря другим людям, которых, кстати, мы даже и не знаем. Я не знакома с теми людьми, с которыми встречается мой сын в АН, а он не знаком с Ал-Анон, но эта поддержка существует, и другие люди, может быть сами того не зная, помогают нам видеть друг друга. И тогда мы начинаем выравнивать наши границы до той высоты, которая нам удобна. *Номы не уберем ее совсем, именно потому что у нас у каждого своя лодочка*, и хотя бы эти лодочки будут создавать границу.

Можно очень легко почувствовать, что такое граница, когда вы общаетесь с разными людьми. Обращали ли вы внимание, что когда вы подходите к человеку поговорить, *все люди встают*

*с вами на разную дистанцию. Это просто расстояние, на котором вы стоите и разговариваете. Расстояние, на котором вам удобнее всего сейчас общаться. Каждый раз мне нужно найти эту дистанцию, на которой мне удобно разговаривать с человеком. Последите за своим разговором с разными людьми, близкими и не близкими, и вы почувствуете, какая дистанция у вас работает. Вы почувствуете, в определенных ситуациях они могут быть разными, во время конфликта одна, во время доверительного разговора совсем другая.*

*Это физическая граница. Но вот настолько же тонко ощущаемые границы существуют и во всех остальных областях отношений. Кстати, ведь у другого человека тоже есть граница, вот мне с ним удобно разговаривать на расстоянии 1,5 метра, а ему хочется на расстоянии полуметра. Как нам подойти друг к другу? Если я подойду вот так, то я буду чувствовать себя в ситуации насилия, меня заставляют быть на этом месте, мне хочется отодвинуться, меня вынуждают стоять здесь, я не хочу здесь стоять. Почему я должна себя насилловать? У меня есть право иметь ту дистанцию, которую я хочу, это моя граница по отношению к нему - 1,5 метра. Поэтому здесь границы выстраиваются по наибольшей.*

*А его ответственность, если он хочет, чтобы граница была меньше, каким-то образом доказать мне, что можно подойти ближе, и он меня не съест, и тогда, может быть, если я с этим соглашусь, если я захочу подвинуть свою границу, а это будет очень не быстро, вот тогда моя граница начнет уменьшаться.*

*Очень часто мы нарушаем эту границу совершенно неосознанно. Можно похлопать человека по плечу, а у него любое прикосновение вызывает дрожь. Можно поцеловать, это ужасно... я вас уверяю. У меня есть один близкий человек, каждый раз когда она приезжала к нам в гости, и когда я приезжала к ней в гости, требовалось три раза целоваться. Для меня это было... Мне было отвратительно, меня почти тошнило от того, что она меня целовала, причем я отлично понимала, что целует она меня не так чтобы с большой любовью, так принято. И это был кошмар. Что я только не делала, чтобы этого избежать. Я пыталась за кого-то спрятаться, это было физическое насилие надо мной, когда меня целовали каждый раз при встрече. Наступил счастливый момент в моей жизни, когда тетка спросила: «Можно тебя поцеловать?» Я сказала: «Нет...»*

*Так нам нужно ставить свои границы, но все же, чтобы эти границы не были стенами замка. Смысл их - достаточная безопасность и так, чтобы я начала ощущать себя, на что я способна, что для меня важно, кто я. И граница дает определенность в отношениях. Если я чувствую себя безопасно на этой дистанции, я могу говорить свободно, я могу говорить то, что я думаю, то, что я чувствую, а не то, что хочется этому человеку.*

*Настоящая близость с людьми начинается тогда, когда начинают осознаваться границы. Я вам сейчас расскажу одну историю, она не удивительна, но когда мне ее рассказали, она произвела на меня шоковое впечатление.*

*У меня есть друг. Ему 60 лет с хвостом. Он американец, у него 20 лет трезвости, перед этим он лет 20 пил. Это совершенно замечательный человек, восхитительный, он американец итальянского происхождения, толстый. И цель его жизни в выздоровлении, - это его семья, у него полно детей и полно внуков. И каждый раз на Рождество он собирает всю свою огромную семью — человек 30 в результате получается, они устраивают такой праздник, там бывают фотографии, он с удовольствием их присылает. Он очень теплый человек.*

*Он научил меня обниматься. Я была вполне советский человек к тому времени как мы познакомились, кроме того, у меня был этот некий опыт насилия надо мной родственников и всяких других людей. Для меня прикоснуться к человеку это была беда. Я могла общаться на расстоянии вытянутой руки - не больше, так, чтобы до меня никто не смог дотронуться, и когда до меня дотрагивались, у меня была соответствующая реакция. Он меня спросил:*

*- «Можно я тебя обниму?»,*

*- Чужой мужчина, в чужой стране - «Нет».*

*Через месяц он улыбнулся и спросил: «Можно я тебя обниму?» Я сказала: «Да». И он меня обнял.*

*А потом рассказал мне почему.*

*У него был сын, которому к тому времени было 25 лет. Когда он уже не пил, и делая Четвертый, Пятый Шаги, он понял, что у него очень давно не было телесного контакта со своими детьми. Он их наказывал, воспитывал, объяснял, показывал, но вот телесного контакта не было. И он подошел к своему вот этому 25-летнему сыну, и спросил тоже самое, что меня, а сын заплакал и сказал: «Папа, я ждал этого 25 лет».*

*В этом есть смысл. Есть смысл в разрешенном телесном контакте.*

Но еще раз подчеркиваю, что телесный контакт может для ребенка ассоциироваться с насилием, потому что у него есть этот опыт насилия. И поэтому у нас есть обязанность заслужить это право. Нам нужно доказать ему, что мы можем прикоснуться к нему, и это безопасно.

И все же этот контакт очень нужен и люди оттаивают. Совершенно не случайно, в группе АН мальчишки хлопают друг друга по плечу, обнимаются, и иногда даже целуются. Скажите этому мальчишке, что он будет целовать своего приятеля, он гаденько усмехнется. А сейчас у них это все есть, они понимают, что это нужно, они оттаяли.

И с другими людьми нужны эти телесные контакты. И это стало возможно только после того, что они поняли, *что они существуют, они в АН, у них есть граница*. Они люди, они достойные люди. И вот, только если есть граница, выявляется подлинный смысл близости, интимности, тогда появляется игра, творчество, тогда появляется неожиданность. Тогда течет жизнь. Тогда можно любить и быть любимым.

И вот это все дорого стоит, потому что это стоит того, чтобы мы отпустили контроль над ними, мы перестали вмешиваться в их жизнь, мы перестали следить за ними, перестали требовать от них того, что мы считаем нужным. Это стоит цены потерянного права вмешиваться в их жизнь. Уважения их границ и отстаивания наших собственных.

Мы отвечаем за то, чтобы наши границы были адекватны. В здоровых границах я не играю роль, я живу своей собственной жизнью, сохраняю себя, и при этом сохраняю других людей, потому что у них тоже появляется возможность жить своей жизнью. И тогда я не позволяю насилия ни себе, ни над собой, ни ему, ни над ним.

О насилии у нас будет отдельный разговор, потому что я убеждена, что в зависимых семьях совершается огромное насилие над детьми и родителями, и очень часто мы не отдаем себе в этом отчет. Все примеры, которые я вам сегодня приводила и дневники, и карманы, и физическое насилие, насилие словами (когда мы оскорбляем наших детей) - это все насилие.

Это насилие пропадает, когда стоит четкая граница. Человек чувствует себя в полноте, таким какой он есть, у него появляется право на жизнь, и тогда у него появляется возможность отвечать за себя. Как это делается?

Сегодня я решила устраивать свои границы, только сегодня. Лозунг АН, А А, Ал-Анона «Мы живем только сегодня». Вот сегодня я выстраиваю нашу границу, с сегодняшнего дня в нашем танце с другим человеком я вдруг поняла, что мы стоим слишком близко, я вижу, что он переходит нейтральную полосу, и тогда я выставляю границу. СТОП, это моя территория. Этого делать нельзя, со мной вот так делать нельзя, четко и ясно, *лучше без злости*. Если это нейтральная полоса, то злости нет, злость появляется тогда, когда он уже вмешался в мою жизнь. И как можно меньше слов. Без всяких объяснений просто со мной так нельзя. СТОП.

Может быть, будет страшно и стыдно говорить эти слова, потому что раньше-то я разрешала, а теперь он будет смотреть на меня как «коза в афишу». Но я не могу заботиться о его чувствах, если я выставляю границу, тут одно из двух. Либо я забочусь о его чувствах и перехожу все имеющиеся границы, либо я ставлю границу, и тогда его чувства, это его жизнь. Как узнать, что он переходит нейтральную полосу?

Очень просто, когда у меня возникает страх, когда возникает злость, когда я чувствую, что меня что-то начинает раздражать, когда я хочу обвинить его в чем-то, прежде чем обвинить, что он виноват, сначала я выставляю границу, только когда он будет ее переходить, тогда я буду его «выпихивать».

Кстати, переходить он будет ее 3-мя способами:

1. Либо *не зная* о том, что есть граница.
2. Либо *не желая знать*, что эта граница существует. Я буду говорить СТОП, ты перешел мою границу, через контрольно-пропускной пункт. И он будет пытаться переходить ее через КПП, говоря, что можно я задержусь у тебя до 8 часов, хотя я хотела этого только до 7. Может мне это и не трудно, но моя ответственность сохранять и оберегать мои границы. Я не могу сейчас, уходи. И буду возвращать его через КПП.
3. И тогда попытавшись и так и эдак, он полезет огородами сзади. Он найдет в моем заборе дырку и будет в эту дырку лезть. И сидеть тихонечко, под зонтиком, чтобы ем не видели. Но он будет сидеть на моей территории. И мне нужно вылавливать его и опять выводить его через КПП, и заделывать дырку в заборе.

Смысл в том, что он будет ловить меня на тех вещах, которые я не предполагаю. Влезать в мою жизнь так, что вроде бы я его не звала, вроде бы он и не вмешивается в мою жизнь, но вдруг



почему-то он оказался здесь. Оно само собой так получилось. Моя ответственность отследить, что я сделала не так, почему он сумел пролезть в мою жизнь, взять его и вывести.

Удивительно то, что некоторым людям понравятся наши границы. Им будет удобно жить с нами в границе. Мы-то думаем, что мы их бросим, потеряем, они будут несчастны, но это может быть и не так.

*И еще очень важная вещь*, если я сделаю очень широкой свою территорию, может мне будет трудно управлять этим государством, и тогда мне нужно сузить эти границы так, чтобы я могла видеть всю свою жизнь, видеть, как она идет и управлять ею. Если я чувствую что с какими-то вещами я не справляюсь, мне нужно делегировать право помогать мне в этом другому человеку, пускать его на эту территорию, и давать ему ее хотя бы на временное пользование.

И обычный пример, который здесь приводят, это телефонные звонки выздоравливающих наркоманов. Очень часто ребята просят родителей -если там программные консультанты, Маша, Наташа, Миша, то его звать, а для остальных меня нет дома. То есть родители фильтруют звонки, это право делегированное родителям. Он отдал кусок своей территории, он по-другому не может. Он не может управлять такой большой территорией, он отдал это право, *но потом он может его забрать*.

Я хочу напомнить вам, что *держится граница только в том случае, если у вас есть система поддержки, нужен Ал-Анон, нужен спонсор, нужны друзья, нужны другие члены семьи*.

Мне нужно поддерживать свое осознание, что у меня есть право и ответственность жить так, как я хочу. При этом, если с сегодняшнего дня я решила жить так, я должна принять, что другие люди имеют право на такую же жизнь, и они тоже будут устанавливать границы, и я должна с этим смириться.

*Лучше договариваться о реальных правах, о реальных отношениях, где реальная граница проходит, вот ведь что важно. Потому что у нас есть право на жизнь.*