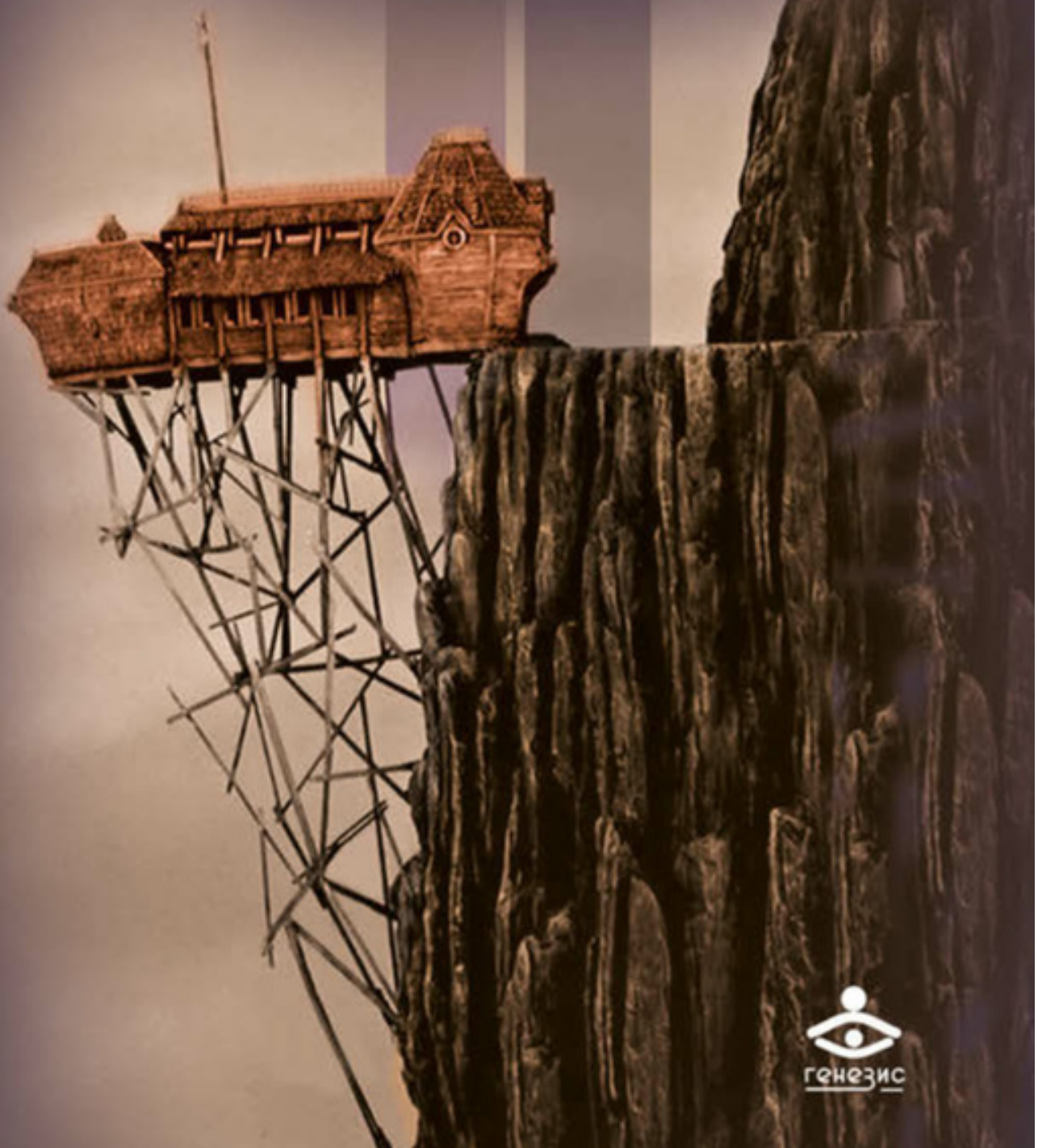
И.Ю. МЛОДИК

КАРТОЧНЫЙ ДОМ

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ КЛИЕНТАМ С ПОГРАНИЧНЫМИ РАССТРОЙСТВАМИ



ГЕНЕЗИС

Ирина Млодик

Карточный дом. Психотерапевтическая помощь клиентам с пограничными расстройствами

«Теревинф»
2016

УДК 159.9
ББК 88.37

Млодик И. Ю.

Карточный дом. Психотерапевтическая помощь клиентам с пограничными расстройствами / И. Ю. Млодик — «Теревинф», 2016

ISBN 978-5-98563-438-9

По мнению автора, у каждого из нас есть пограничные способы реагирования, но у кого-то они глубоко запрятаны, а для кого-то стрессом является жизнь как таковая, и потому эти способы превращаются в «пограничную организацию личности». Психиатры и психоаналитики помещают «пограничников» между невротиками (условно психически здоровыми людьми) и психотиками (психически нездоровыми). Задача автора – понять качественные особенности структуры психики таких людей.Первая часть книги посвящена феноменологии: анализу условий, в которых формируются такие особенности психики, способов обхождения «пограничника» с собой, с окружающими, с миром. Во второй части описаны особенности психотерапевтической помощи таким клиентам.Книга адресована не только психотерапевтам, но и широкому кругу читателей.

УДК 159.9
ББК 88.37

ISBN 978-5-98563-438-9

© Млодик И. Ю., 2016
© Теревинф, 2016

Содержание

Предисловие 5
Псевдо. Особая реальность «пограничников» 8
Условия, в которых формируется пограничная структура личности 8
Как бы… (псевдо-реальность) 8
Перевертыш (смена субъективной реальности) 13
Отрицание в семье (отрицание реальности) 15
Особенности обхождения «пограничника» с собой, с Другим и с миром 19
Слияние или отвержение 19
Конец ознакомительного фрагмента. 23

И. Ю. Млодик
Карточный дом. Психотерапевтическая помощь клиентам с пограничными расстройствами

…начинало казаться, будто битвы не обязаны происходить при Фермопилах, Гастингсе или Аустерлице, но иногда случаются при Страхе, Тоске или Неблагодарности, и что не всякое открытие обязано быть открытием Америки, не всякое изобретение – изобретением пороха, паровой машины или воздухоплавательного аппарата, чтобы быть значительным и в каком-то определенном смысле плодотворным.
Р.М. Рильке

Предисловие

Это решение давалось мне сложно. Написать популярную книгу о «пограничниках» – на это еще нужно решиться. Во-первых, многое уже об этом написано великими аналитиками прошлого. Написано подробно, научно, умно. По этим книгам учились и учатся психотерапевты всего мира. Они были, есть и будут опорой для многих из тех, кто выбирает практику консультирования и психотерапии, оказывает любые виды психологической помощи. Во-вторых, сама тема необъятна, почти так же, как тема психотерапии как таковой или тема отношений между людьми. В-третьих, естественно, у меня нет полной уверенности в том, что тема пограничности мной абсолютно изучена и исчерпывающе мне ясна.

Решиться на что-то, как всегда, мне помогло разрешение, выданное самой себе: не быть обладателем истины, а предлагать свою версию, свое видение, понимание собственной ниши. Я по-прежнему пишу для тех, кто только что пришел в психологию или находится в ней какое-то время. Для тех, кто не знает, что с ним, какими словами это назвать и куда с этим обратиться. Для тех, кому нужны простые тексты, какие-то опоры, чтобы ориентироваться и хоть чуть-чуть понимать, что происходит с ним самим или человеком, сидящим напротив. С другой стороны, и даже главным образом для тех, кто готов не соглашаться, спорить и находить собственные вопросы, ответы, акценты и идеи, отталкиваясь от моих.

Этот текст – не результат научных, статистически проверенных изысканий, скорее это попытки обобщить некоторые промежуточные итоги моей семнадцатилетней практики – активной работы с детьми и взрослыми.

Я люблю простоту и ясность. Живет во мне еще та, детская потребность, когда хочется, чтобы кто-то рассказал доступным языком все сложное, на описание чего у других умных людей уходят тома. Вы знаете, как трудно на самом деле ответить ребенку на сложный вопрос честно, глубоко и простыми словами? Только те, кто воспитывал пятилетних детей, понимают, о чем я.

Когда ребенок не находится в состоянии стресса, то ответить вопросом на вопрос – означает создать условия для поиска, фантазии, развития. Но если происходит какое-то сложное событие как с детьми, так и со взрослыми, почему-то нет сил и возможности воспринимать поиск ответов как приглашение к развитию, в этом случае необходимо получить хоть какие-то ориентиры, получить точку отсчета, а потом уже начинать поиск, развиваться.

Как я уже сказала, сомнения «писать – не писать» долго преследовали меня. Не писать – это провести лето, валяясь по утрам, глотая или смакуя чужие книги, оставляя под ногами

километры новых городов и дорог, гуляя по берегу моря, а не сидя за ноутбуком. Не писать – это быть свободной от мук «белого листа», от неизбежной критики, от собственного недовольства и нарциссических мучений, свойственных любому пишущему человеку.

В сторону «писать» склоняло меня пока неугасимое желание высказаться, очередной вызов самой себе – взяться за описание сложного содержания, заодно получить возможность лучше структурировать его в своей голове, поддержка моих читателей, которую я, благодаря социальным сетям, регулярно получаю. Ну и разрешение, выданное самой себе. Я не ставлю перед собой задачу рассказать об этом явлении все, что возможно, я хочу фокусно выделить лишь несколько аспектов, которые мне кажутся особо важными в этой необъятной теме.

Коллегам важно сказать, что я не аналитик, я экзистенциальный терапевт. А это значит, что я смотрю на своих клиентов с точки зрения особенностей их бытия, их жизненных «Я и Мир» – конструктов, их способов приспособления и защит, выработанных в течение детства и жизни. Это значит, что самая важная ценность для меня, то, вокруг чего строится терапия – все более расширяющийся взгляд на субъективность нашего клиента и качественное, включенное присутствие терапевта. Потому что в гуманистических методах психотерапии именно клиент-терапевтические отношения являются инструментом, позволяющим происходить изменениям.

Если вы, читая эту книгу, найдете описание своих черт или черт ваших близких, не стоит пугаться. Это будет означать прежде всего вашу хорошую способность к рефлексии. Слово «пограничник» пусть тоже вас не пугает, в контексте этой книги это не диагноз, оно отражает определенное устройство психики, сформированной в особых условиях жизни в семейной и более широкой системе. Если вы хорошенько посмотрите вокруг себя, то найдете много таких людей.

Поскольку я не являюсь клиническим психологом и не фокусируюсь на человеке в рамках медицинской парадигмы, а нахожусь с ним в процессе совместного рассмотрения и проявления его субъективности, то постараюсь держаться этого описательного дискурса, сделаю все возможное, чтобы не оперировать понятиями «норма», «болезнь», «лечить». Хотя специальных терминов и названий мне не удастся избежать, но и они будут носить описательный, а не диагностический или окончательный характер.

Я отношусь к тем специалистам, которые считают, что в каждом из нас есть пограничные способы реагирования. У кого-то они глубоко запрятаны и проявляются только в кризисах, травмах, стрессовых ситуациях. А для кого-то жизнь как таковая является стрессом, и поэтому способы реагирования превращаются в то, что психологи могли бы назвать «пограничная организация личности».

Так вот, для тех, кому жизнь часто кажется слишком сложной, кто уже не в состоянии выносить собственные чувства и запутался в жизни настолько, что готов с этим что-то делать, а также для тех, кто им будет помогать в этом, и предназначена моя книга.

Мне придется временами оперировать такими словами, как «психотик» и «невротик». Говоря простым языком, *психотик* – это человек, имеющий ряд серьезных нарушений и симптомов, часто совсем теряющий связь с реальностью, а еще проще – человек, впадающий в сумасшествие или пребывающий там постоянно. А *невротик* – это условно психологически здоровый человек. У него тоже есть переживания, кризисы, сложности, сомнения, но он в состоянии справляться с ними, ему не надо тратить неимоверные усилия на то, чтобы выполнять простые жизненные задачи. Он способен выдерживать неопределенность, выстраивать долгосрочные отношения, значительно более широко и многозначно воспринимать реальность.

«Пограничников» психиатры и психоаналитики помещают на этом континууме между психотиками и невротиками. Примем и мы эту вынужденную условность. Хотя тот ракурс, с которого я хочу исследовать пограничную организацию личности или пограничные модели взаимодействия, не ограничивается сравнением между теми и этими. Я скорее хотела бы

понять качественные особенности этой структуры психики, нежели видеть ее просто зоной между условными здоровьем и нездоровьем. Ну что ж, попробуем.

Псевдо. Особая реальность «пограничников»

…мнимость – главный черт из царства злобы… Она тешит надежды иллюзиями свершений, предлагая купить победу в модной лавке.
П. Крусанов

Условия, в которых формируется пограничная структура личности

Большинство психологов имеют дело с уже взрослыми «пограничниками». С людьми, которые обратились за консультацией или терапией, находясь в кризисе или только начиная сталкиваться с проблемами. Но взрослый пограничный клиент не появляется из ниоткуда. И, разумеется, он не выбирает себе сложную жизнь и неадекватные способы реагирования осознанно, чтобы испортить жизнь себе и своим близким. Формы его пограничных реакций и моделей сложились на основе того, к какой системе ему приходилось приспосабливаться, в какой семье расти, какие адаптационные механизмы включать.

Поэтому сначала поговорим о том, что может формировать пограничную структуру. И прежде всего о самом важном критерии, на который опираются и психологи в попытках определить способы реагирования, и психиатры при установлении степени нарушений и постановке диагноза. Это то, как именно воспринимает реальность обратившийся к нам человек и как он с этой реальностью обращается.

«Реальности не существует», – скажут философы. «Есть биология, – скажут клиницисты, – и она объективна». «При этом есть субъективность», – скажут гуманистические психологи. И все они правы. Классическая психиатрия считает, что «пограничника» (человека со сложным характером) от психотика (сумасшедшего человека) отличает его способность тестировать реальность.

С точки зрения гуманистической психологии, реальность – это, по сути, ответ на вопрос, каким я вижу, воспринимаю самого себя, мир и близкого Другого. У некоторых людей отношение к реальности складывается из собственных субъективных ощущений, объективных показателей (например, размера зарплаты или температуры за окном, количества прожитых лет), кроме того, они способны принимать во внимание субъективное видение других людей.

По моим наблюдениям, «пограничники», в отличие от сумасшедших, часто вообще теряющих связь с иными, нежели их собственная, реальностями, способны воспринимать больше разных связей, но у них на протяжении жизни складываются *специфические отношения с реальностью*, которые определенным образом влияют на формирование их отношений с самим собой, с близкими и миром.

Как бы… (псевдо-реальность)

> Она родилась у как бы родителей, росла в как бы семье. Ее как бы любили и даже как бы заботились. Как бы научив ее всему, что нужно, сказали: все, теперь ты как бы взрослая, давай сама. Живи, рожай детей, работай, решай проблемы. Вот с тех пор она и взрослая… как бы.

Вы, конечно, знаете, чем отличается реальный врач, получивший образование и практикующий в клинике, от детей, увлеченно играющих в докторов. Никто из вас не пойдет лечиться к ребенку, у которого игрушечные фонендоскоп и градусник. Все слишком очевидно: ребенок

маленький, инструменты не настоящие, а игра в доктора – не реальная врачебная практика. Если вы пойдете лечиться к ребенку, играющему во врача, вас сочтут сумасшедшим.

Но есть игры, в которых не так просто отделить реальность от подделки. Игры, в которые играют как бы взрослые люди, временами принимающие как бы взрослые решения и решающие как бы взрослые задачи. Если вы зависите от этих людей, то выбора у вас часто нет – вы вынуждены подыгрывать им, а жизнь с как бы взрослыми накладывает особый отпечаток.

> Когда она была младенцем и плакала, они сердились, потому что она мешала им спать. Их можно было бы понять: папе завтра на работу, а маме весь день снова быть с ней, управляться с тучей бытовых и прочих дел. Она плакала по разным причинам: оттого, что болел животик или голова, что просто было необъяснимо плохо. Они сердились, могли крикнуть, начать трясти ее, шлепнуть. Словно испугавшись крика или шлепка, она сможет успокоиться, расслабиться и уснуть. Потом она уже кричала просто потому, что очень страшно. От чувства, что даже они не могут ее понять и успокоить, становилось по-настоящему жутко. Казалось, никто не поймет и не спасет, и она погибнет в этом мире, полном боли и непонимания.
>
> Они очень старались все делать, как нужно: мама стирала и гладила с двух сторон пеленки, чистила, ва-рила, давила, протирала несъедобную, но полную витаминов многоцветную пюрешечку. И когда после всех ее героических усилий пюрешечка оказывалась на слюнявчике и столе, жизнерадостно размазанная детскими пальчиками, мама снова кричала, бранилась, швыряла посуду в раковину, иногда пыталась запихивать все это полезное варево в накрепко зажатый маленький рот. Маме казалось, что от этого ей будет много-много пользы, потому что вареные витамины – это очень полезно. От рыданий у нее, конечно, портился аппетит, и вскоре любая еда, подаваемая в доме, ей казалась невкусной. Приправа из обиженной мамы, тумаков и понуканий ей всегда казалась избыточно острой, портила все дело. Поэтому она всегда была худышкой, и вечное желание ее мамы – заботиться о том, сколько она съела, становилось предметом их вечных размолвок, обид и ссор.
>
> Маме нельзя было отказывать, это вызывало в ней с трудом скрываемую ярость. При маме ей нельзя было капризничать, потому что тогда она моментально становилась «плохой девочкой». Нельзя было ничего делать в своем темпе, медлить, раздумывать, отвлекаться, потому что «мы же очень торопимся». Нельзя было не уметь чего-то сразу, например, завязывать шнурки, «один раз показала, должна понять», потому что «большая уже». Нельзя хотеть быть с мамой подольше и не отпускать ее спать, потому что «спи уже, кому говорят, ночь на дворе!». Нельзя плакать, если мама уходит, потому что «если будешь так кричать, не приду за тобой». Нельзя кричать, а то «что люди скажут». Нельзя шуметь, радоваться, прыгать, потому что «я сказала, чтобы было тихо!».
>
> На улицу нельзя, потому что «там одни бандиты», летом купаться нельзя, потому что «простудишься или утонешь», зимой в снег нельзя, «а то вымокнешь, как тебя потом сушить», друзей домой нельзя, потому что «вы весь дом разнесете». Новую игрушку нельзя, потому что «нет денег, а у тебя уже есть две». Много вопросов задавать тоже не стоит, «и так уже от тебя голова трещит». Но самое важное, чего совсем-совсем было нельзя, потому что это совершенно «вышибало» маму, – болеть. Она должна была сделать все, чтобы не болеть: не развязывать шапку, если очень жарко, не промочить

ноги, гуляя в дождь, как-то сделать так, чтобы «не продуло», и, конечно, никогда не есть врага всех детей – вожделенное мороженое. Болеть – значило подвести маму весьма серьезно. Заставить ее волноваться, ходить по врачам, лечить. Самое трудное в этом было то, что даже если не делать ничего из вышеперечисленного, болезнь все равно приходила, никого не спрашивая, как ни старайся.

С мамой нельзя было быть ребенком, потому что ее это очень нагружало. А маму нагружать нельзя. «Маму надо беречь», – так ей говорили все вокруг. Вот с самых ранних лет она и училась этой непростой науке – беречь свою маму. Вы думаете, это просто? Уберечь маму от жизни, каждый шаг в которой – подвиг, а каждый день – неимоверная нагрузка. Что неудивительно, потому что мама всегда «одна на себе все тащила».

Папа исчез с горизонта, когда ей еще и пяти лет не исполнилось. По рассказам маминых родственников, это был «никудышный» человек и мужчина, ничего не умел, денег и тех немного приносил. Она смутно помнила, но бережно хранила воспоминания о том, как он играл с ней и ее львенком, катал на коленке, улыбался, держал в своих больших руках. Мама всегда сердилась, когда им было весело, сразу появлялась в дверях с самым недовольным ли-цом: «Вам лишь бы веселиться, хватит уже, спать пора. Приходишь непонятно когда, а у ребенка должен быть режим». Режим всегда был важнее папы и всегда побеждал.

Она ждала его с работы, но он приходил все позже и позже. А потом вообще куда-то делся. Она хорошо помнит истерику, которую закатила мама, когда в ответ на вопрос «А папа когда придет?» на нее вылился поток грубых слов, многие из которых она никогда не слышала. Но в их грубости усомниться было невозможно. Искаженное мамино лицо, неожиданный крик. То был тот самый типичный случай, когда она случайно снова не исполнила важный завет «беречь маму». И ей бы снова завиноватиться, как обычно. Но тогда впервые, кроме жгучего стыда и вины, она испытала сомнение, потому что не могла поверить в то, что папа такой, каким мама его называла. У нее были собственные воспоминания, но было трудно поверить, что мама может так ошибаться. Она очень надеялась, что папа все же захочет ее увидеть снова, но этого так никогда и не случилось.

Это собирательный образ «не совсем взрослого» родителя, который сложился из историй, сотни раз услышанных мной за годы работы. Специально выбирала не самый жесткий вариант, так… облегченная версия. Действительно, трудно работать, справляться с жизнью, растить детей, если вы сами еще не повзрослели. Если, обзаведясь паспортом, образованием, работой и детьми, вы остаетесь психологически совсем юными существами, то вместо родительства у вас волей-неволей получится такая вот живая игра в «дочки-матери». По правилам этой игры вашим детям будет отказано в праве быть живыми. Они вынуждены будут стать «куклами», которые, конечно же, не должны вносить в игру свои волю, желания, нужды и чувства. К тому же на них возлагается еще одна сложная обязанность: всячески поддерживать иллюзию вашего успешного родительства.

Вот как-то так, вероятно, и происходит передача по наследству этой «фиктивности». Как бы ребенок как бы вырастает и становится как бы взрослым, которому почему-то тоже тяжело жить, тягостно растить своих детей, хотя времена изменились, и давно уже памперсы вместо пеленок, и пюре готовить не надо. А как действительно быть родителем, а не казаться им для себя самого и стороннего наблюдателя, все равно не известно.

Согласно теории объектных отношений, по мере нашего роста и взросления отношения с миром выстраиваются в соответствии с тем, какими они были с нашими родителями или людьми, нас растящими. И если реальные, не «фиктивные» родители являются для ребенка опорой, могут приносить утешение, защиту, способны выдерживать как собственные эмоциональные «шторма», так и чувства своих маленьких детей, то и внутри психики вырастающего человека выстраивается более надежная структура. Возникает представление о существовании опоры как вовне, так и внутри себя.

Если родитель способен осуществлять так называемое контейнирование, то есть поместить в себя переживания своих маленьких детей, переработать их и выдать что-нибудь более понятное, утешающее, адекватное, объяснимое, то и дети учатся тому же: иметь дело с собственными чувствами, а не отрезать их, не убирать, не загонять внутрь.

Если родитель замечает ребенка, уважителен, корректен, где нужно – поставит границу, когда страшно – поддержит, сложно – поможет, не умеешь – научит, в трудную минуту будет рядом, тогда и ощущение от себя самого у ребенка будет естественным. Я ребенок, поэтому обо мне много заботятся, оберегают, любят, особенно мама. Я ребенок, я еще многого не умею, но я учусь, слушаюсь своего сильного и смелого папу, который не боится давать мне свободу, и поэтому я пробую, узнаю, получаю опыт, расту, могу и хочу еще больше уметь и знать.

Ведь для того, чтобы вырасти, сначала нужно побыть ребенком, потому что именно дети, проходя естественный путь роста и взросления, становятся «качественными», а не «фиктивными» взрослыми.

В большинстве пограничо организованных семей по разным причинам нарушается естественное детское развитие и созревание. **Первый тип** таких семей: *инфантильные родители*, в силу определенных причин не способные выполнять свои родительские обязанности, и *рано как бы повзрослевшие дети*. Будучи еще совсем маленькими, они вынуждены вести себя как взрослые, быстро всему научиться, ничем не отягощать существование своих близких, отказаться от детских желаний, потребностей, нужд. Опекать, жалеть, оберегать того, кто в силу своего возраста, опыта и гражданской ответственности должен был все это делать в отношении их самих, маленьких детей.

Ребенку трудно справляться с этой задачей. Ему негде научиться, у него нет времени и возможности стать взрослым, и тогда в таких семьях он начинает им *как бы быть*, впитывая из мира способы, модели взрослого поведения, реакций. Быть взрослым у него не хватает сил, мудрости, опыта и остальных ресурсов. Но начать вести себя как взрослый он может. Заботиться о своих старших близких, оберегать, решать вопросы. Может вырасти, получить паспорт, найти работу, жениться, родить детей. И стать для них таким же как бы родителем… круг замкнулся.

Вот так и ребенком побыть у него не получилось, и по-настоящему взрослым стать не удалось. Неудивительно, что такие дети, даже уже выросшие, при всем своем старании часто ощущают себя не очень справляющимися с жизнью. Сравнивая себя с иными взрослыми, подсознательно ощущают, что проигрывают им в чем-то существенном, не всегда понимая, в чем именно.

В семьях **второго типа** *родители не заинтересованы во взрослении собственных детей,* в результате *дети остаются инфантильными, не способными повзрослеть*. Встречается не так уж редко, как может показаться на первый взгляд. Даже совсем не взрослая «пограничо организованная» мама примерно понимает, как управляться с «бессловесным» младенцем: купать, кормить, баюкать, пеленать, выгуливать, лечить. Но по мере того как малыш растет и проявляет свои желания, волю, чувства, намерения, инициативу, характер, от матери требуется все больше материнских навыков и умений: утешить, поддержать, настоять, запретить, замотивировать, заинтересовать, увлечь, отзеркалить и много-много других. Способная к расширению своего опыта мама будет, конечно, развиваться и учиться вместе со своим малышом. Из мамы

младенца она готова превратиться в маму малыша, потом стать мамой дошкольника, еще через несколько ступеней – мамой подростка, а затем мамой взрослого ребенка и так далее, пока смерть не разлучит их.

В пограничных семьях второго типа мама продолжает растить младенца или малыша, сколько бы лет ему ни исполнилось. С большим воодушевлением она самоотверженно осуществляет все те же функции: кормить, баюкать, лечить. Разве что пеленать уже без надобности. Любые случайные или естественные попытки роста специально или неосознанно пресекаются. Вырастает с виду взрослый человек с абсолютно детской, инфантильной психикой. Еще один как бы взрослый, который может передать эстафету своим как бы детям. Хотя представители этого типа до этапа «завести свою семью и детей» могут и не дойти, у них же есть их мамы. А у этих мам все под контролем.

Распространенность такого отношения к реальности под названием «как бы» настолько широка и обыденна, что иным людям, особенно молодым мамам, приходится крепко держаться друг за друга, успокаивать, разделять взгляды и поддерживать друг друга, чтобы не терять контакта с реальностью. Когда большая часть вокруг вас начинает вести себя одним образом, очень сложно остаться поленезависимым и продолжать делать свое взрослое родительское дело.

На вас и вашего бегающего по двору полуодетого ребенка осуждающе будут смотреть все бабушки укутанных, неподвижных и потому спокойно остывающих детей. Вас будут считать самым нерадивым родителем учителя и члены родительского комитета, если вы не будете снова получать среднее образование, день и ночь сидя с домашними заданиями детей. Возможно, даже ваша мама придет в ужас, если вас будет больше заботить эмоциональное состояние ваших детей, их досуг, а не количество блюд в свежеприготовленном для них обеде.

Такая фиктивность, подражание вместо становления как симптом пограничности потом начинает проявляться не только в родительстве, но и в самых разных сферах жизни. А дальше – грустное раздолье последствий. Думающий, что он играет, актер. Уверенная, что хорошо воспитывает, кричащая, унижающая достоинство воспитательница. Отбивающий всякое желание учиться учитель. Скорее разрушающий здоровье, чем восстанавливающий его своим вмешательством, врач. Нарушающий закон полицейский. Берущий взятки судья. Избегающий всякой ответственности директор. Вульгарно нарушающий все законы эстетики дизайнер. Косноязычный, лишенный своих идей, писатель. Подтасовывающий или даже выдумывающий «факты» журналист. Неспособный отвечать за свои ошибки и промахи, не знающий слов «отставка» и «импичмент» политик.

> Я встречала таких людей повсюду. Сейчас они уже не кажутся мне опасными. Но когда-то сближение с ними отнимало у меня способность видеть, понимать, что со мной. Куда-то исчезала опора, терялся ориентир. Все смешивалось: одно с другим, третьим. Не разобраться. Все вдруг становится вязким, как болото. Где начало, где конец? Грандиозные созидатели морока. Мелкомасштабные производители тумана. Пугающие предвестники сумрака. Уже не день, но еще не ночь. Кажется, что-то видно и даже понятно, но обмануться так легко. И временами в том, что они говорят, есть какой-то смысл, и не сразу поймешь, как и чем он искажен, вывернут наизнанку. Не сразу найдешь слова, чтобы точно выразить, как это в твоей голове, не объяснить, где происходит подмена. Их больше, и поэтому иногда кажется, а вдруг они правы…
>
> Теперь у меня есть своя земля, свои правила и даже противоядие. Тогда не было. Чтобы выбраться, понадобились годы. Годы, десятилетия, века великого перехода через болото. Когда ты вынужден двигаться только потому, что нога грезит опорой. Ей больше ничего не нужно, только лишь ощутить надежность. Просто ощутить, что тебя держат. А значит, ты можешь

расслабиться. Но каждая уходящая вниз кочка отдается разочарованием и страхом. Ведь она так обманчиво похожа на твердь. Среди кочек есть даже большие. На них можно прилечь, растянуться, но тело проваливается, намокает. Тошнотворно пружинит дерн. Сразу начинает мутить от одной только фантазии: стоит полежать хоть немного, тебя засосет, погрузит, начнет обволакивать, и ты смиришься. Уговоришь саму себя, что торф – это тоже форма жизни.

Ты могла бы остановиться, перестать бежать, жить в болоте. Почему нет? Тепло, обволакивает, вечный гомеостаз. Можно даже не заметить, как через какое-то время станешь торфом. Стать торфом – это не больно. Нет… я так не могу. Просто страшно. А может, память об опоре, она не дает сдаться.

У болота нет края, во всяком случае, тот, кто рядом, его никогда не встречал. Но я же помню… Ну, может, не сама я, тело помнит: ты просто стоишь на земле, и ничего не проваливается под твоими ногами. Где-то существует твердь. Что-то внутри хорошо помнит, как можно обмякнуть и даже разомлеть, если опереться на надежное.

Перевертыш (смена субъективной реальности)

Я полагаю, что переворот субъективных представлений с «ног на голову», «перевертыш», в котором вынужденно пребывает ребенок, пока растет, – тоже весьма благоприятное поле для формирования пограничности. Резкая или регулярная смена реальности в возрасте, когда так нужны простые основания, объяснения, опоры, не может произойти без того, чтобы психика не начала изыскивать ресурсы для приспособления к таким серьезным переменам. Типичные примеры таких внезапных изменений: физическое и эмоциональное насилие, инцест, смена ролей в семье, когда мама становится папой, сын – партнером, дочка вынуждена заменять маму, девочка должна быть сыном, в сыне истребляют все мужское и так далее.

Для ребенка, да и для любого человека, дом – это место безопасности, принятия, спокойствия. Дом – это пространство, где можно укрыться, «отсидеться», восстанавливаясь после пережитых жизненных бурь, расслабиться, вместе с офисной или школьной одеждой снять с себя роли, стать самим собой. Это своеобразная колыбель, место, где обнажаются, болеют, спят. То есть место нашей максимальной уязвимости, трогательной беззащитности, естественной открытости и доверия. Именно здесь мы ожидаем от близких взаимной бережности, уважения, корректности. Потому что хоть где-то хочется ощущать себя в надежном укрытии, иметь крепкий тыл, особенно пока ты мал.

И что может начать происходить с психикой, если внезапно дом становится местом полной непредсказуемости и угрозы? Когда именно те, кто должен тебя оберегать, защищать от нападений и поддерживать, внезапно и непредсказуемо начинают унижать, оскорблять, эмоционально подавлять, манипулировать, истязать, бить. Детской психике очень непросто, практически невозможно переварить такой перевертыш.

Внезапность, сильный контраст, малый возраст, отсутствие рядом адекватных взрослых, способных объяснить такие метаморфозы, успокоить, помочь, образует весьма напряженную структуру, в которой создается своеобразное представление о мире и о самом себе. Представить, что родители такие плохие, очень страшно, особенно сложно встречаться с тем, что плохими они стали непредсказуемо и внезапно. Потому что если они так ужасны, то как рядом с ними жить? А не жить с ними нельзя, некуда больше деться. Поэтому как-то нужно справляться с тем, что придется жить в постоянной угрозе, исходящей от того, кому бы так хотелось довериться.

В этой ситуации есть **два внутренних выхода**. И оба, конечно, позволяют не сойти с ума. Вот только какой ценой?

Первый – решить: если меня бьют и унижают, значит, это я какой-то не такой, заслуживающий такого обращения, такую семью. Это означает, что мне либо всю жизнь жить в депрессии и желательно не показываться другим людям, чтобы не чувствовать колоссальный, непереносимый стыд и вину за ущерб, который я причиняю миру своим существованием. Либо всей моей жизнью, каждую минуту доказывать миру и всем вокруг, что я не так ужасен. Я буду полезным, добрым, сильным, умным и участливым и заслужу хорошее отношение к себе. Тогда снова смогу быть, жить, хотеть, получу свое право на безопасность, расслабление и покой.

Второй – решить, что это они ужасны. Они мне не родители, я буду изгонять их из общения, психики, отрезать, не принимать всерьез. Убегу из дома, обесценю, выкину. Сделаю вид, что их нет.

Оба этих выхода создают иную реальность. В одном случае нет меня, или я еще должен заслужить свое право быть, в другом случае нет их. Новая псевдо-реальность позволяет выжить, справиться с перевертышем. Обрести какое-то объяснение, опору, избавиться от противоречивости, которую нет возможности принять и переработать без посторонней помощи, пока ты мал.

Оба выхода дают возможность как-то существовать (впрочем, не всегда успешно и надолго, в тяжелых случаях такие дети могут совершать попытки суицида или попадать в опасные ситуации, убегая из дома). Но в первом случае ребенок готов отказаться от себя ради того, чтобы иметь специально идеализируемые родительские фигуры в своей жизни и психике. Вина, стыд, страх и старание становятся его постоянными спутниками. Во втором он оставляет себе себя, но лишается родителей, то есть опорных фигур в своей жизни и психике. Это делает его тревожным, «самого себя творящим», часто маниакально активным в социальной среде, с явными сложностями в близких отношениях, с недоверием, обесцениванием и неумением расслабляться.

На посторонний взгляд, такие вырастающие дети отлично могут справляться с жизнью: стараются, активничают, «сами себя строят». Много работают, и это приносит плоды: у них появляются имя, карьера, заслуги, деньги. Активно и успешно реализуясь в социуме, они часто не могут построить удовлетворяющие близкие отношения (что не удивительно, ведь пока они росли, в школе или во дворе могло быть безопаснее, да и больше возможностей для развития, чем дома). В мире их не обижали, там не нападали, могли признавать, уважать и даже любить значительно больше, чем дома. Внешний мир, мир за пределами семьи был спасением. Мир же близких отношений всегда был – и без проработки может оставаться таким вечно – местом угрозы, стыда, нападений.

Разумеется, никакому постороннему наблюдателю, а иногда даже и самим себе, они не расскажут, с каким адом внутри живут. Не все способны с ним соприкоснуться и выдержать, и потому они мастера по отрицанию этого ада, пока он не прорвется к ним в виде серьезных симптомов: болезней, депрессий, срывов, кризисов, бессонницы и всего прочего, что уже трудно будет игнорировать. Пока всего этого не произойдет, вы никогда в них и не заподозрите пограничных реакций (особенно если вы не психолог). Вы будете считать их очень успешными и благополучными во всех смыслах людьми. Какими средствами они будут удерживать себя от встречи с этим адом или справляться с последствиями таких встреч, вы тоже знать не будете. Но все эти компенсации, конечно, будут эффективно разрушать их здоровье и психику.

К перевертышам я бы отнесла и инцест, поскольку механизм и последствия очень похожи. Из ребенка внезапно или регулярно делают партнера по браку или сексуально используемый объект. Это как раз все то, от чего нормальные родители детей обычно оберегают, понимая, что ранняя сексуальная жизнь ребенку во вред. А тем более соблазнение и использование ребенка в своих сексуальных целях родителем или близким родственником. Последствия

те же: развитие в ребенке пограничных моделей и способов реагирования. Диссоциация, расщепление, невозможность строить близкие отношения, наркотическая или алкогольная зависимость, депрессии, психосоматические реакции, болезни, всевозможные способы ухода.

Об инцесте и смене ролей я уже писала в «Метаморфозах…»[1], еще более подробно об инцесте и его последствиях можно прочитать в книге Урсулы Виртц «Убийство души. Инцест и терапия»[2].

Отрицание в семье (отрицание реальности)

Когда в семье имеются факты, которые сложно признать (и, соответственно, они никем не признаются): есть душевнобольные, страдающие алкоголизмом или совершившие какое-то серьезное правонарушение близкие, семейные секреты, скелеты в шкафу, связанные со значимыми членами семьи, – то неспособность, неготовность все называть своими именами приносит много бед, особенным образом влияя на психику детей, растущих в такой семье.

Депрессивная мать, эмоционально не присутствующая в жизни своих детей, при поддержке родни изо всех сил старается играть роль «нормальной матери». Ребенок, растущий рядом, не зная реальности под названием «мама больна», начинает считать себя причиной такого поведения мамы, он вынуждено развивает в себе какуюто компенсационную модель, позволяющую справляться с этим. Он вынужден своими способами пытаться «включить» мать: оживлять ее своими провокациями, истерическими эмоциями, болеть, чтобы она могла начать его спасать, оберегать, усиленно заботиться. И все это вместо того чтобы жить свою детскую жизнь. А может испытать отчаяние, уйти в депрессию, спрятаться в своем внутреннем мире, ближе к подростковому возрасту уйти в другие реальности через алкоголь или наркотики.

Та же история с пьющим отцом. Если с его выпивкой все борются, кроме самого выпивающего, все домашние активно пытаются делать вид, что «никакого алкоголизма в нашей семье нет», то все происходит примерно так же. Ребенок видит почти каждый день пьющего отца (который в момент сильного алкогольного опьянения находится практически в психозе: может реагировать в аффекте, не управлять собой, не узнавать близких), но это не обозначается как «папина болезнь», от которой не так просто вылечиться. При этом, когда папа в трезвом состоянии, звучит призыв «уважай своего отца», и ребенку непонятно, какой реальности верить: трезвому отцу, которого призывают уважать, на которого нужно опираться, с которым нужно идентифицироваться, брать с него пример, или регулярному свидетельству того, что отец вообще не управляет собой и своей жизнью.

Родитель, который легально болен, перестает быть для ребенка неразрешимой дилеммой: так он хороший или плохой? И тогда не нужно решать сложную задачу. Его поведение, отношение к детям и другим близким – образец для подражания, или он ужасен, и теперь непонятно, что с этим нужно и можно сделать?

Само поведение больного человека уходит из-под оценочных критериев. Болен – это означает, что есть какие-то ограничения, особенности, которые надо учитывать. Как у человека с бронхитом. Он не плохой и не хороший, просто все время кашляет и всем мешает спать, но бронхит не имеет отношения к нему как к личности. Конечно, «болен» – это тревожно, потому что непонятно, будет ли близкий человек здоров и когда поправится. Но это уже адекватная тревога, соответствующая обстоятельствам и сути происходящего.

Или, к примеру, близкий, оказавшийся в заключении. Большинство семей начнут плавно или совсем неизящно избегать обозначения факта того, что важный для ребенка человек совершил проступок, и теперь оказался в заключении, где отбывает заслуженное наказание.

---

[1] *Млодик И.Ю.* Метаморфозы родительской любви, или Как воспитывать, но не калечить. – М.: Генезис, 2014.

[2] *Виртц У.* Убийство души. Инцест и терапия. – М.: Когито-Центр, 2014.

Слова, обозначающие полуправду или искажающие факты: «мама уехала на какое-то время», «папа работает в другом городе» и прочие объяснения должны, по мнению семьи, прекратить детские вопросы. Но даже если дети прекращают задавать вопросы вслух, они все равно существуют в психике ребенка. А почему мама не попрощалась со мной? А почему папа не приезжает повидать меня? И так далее: не просто вопросы задаются, но и ответы как-то сами собой складываются. Например: «я такой, что меня можно бросить», «все близкие люди могут внезапно пропасть из моей жизни», «мои близкие взрослые мне что-то недоговаривают, скрывают», «у всех детей всегда мамы рядом, а моя не со мной, значит, я чем-то очень виноват или плох» и так далее.

Отрицание каких-то важных для ребенка фактов (а для него все факты, касающиеся его близких, важные) создает напряжение в его психике: так или иначе, все его реакции, модели поведения и защиты могут начать выстраиваться вокруг этого невнятного, непроясненного события. Непроявленное не может быть завершенным. *Незавершенное фиксирует на себе.* Создает фантазии, выстраивает когнитивные или эмоциональные конструкции, призванные как-то объяснить, что происходит, прийти к какому-то решению, а в случае детской психики – желательно непротиворечивому решению, потому что перерабатывать и принимать противоречия пока не получается.

Честно описанное, сказанное, создает внятное отношение к этому. На знание, каким бы печальным или неприятным оно ни было, можно опереться. Если сказать ребенку: «Твоя мама больна, и поэтому она не может заботиться о тебе так, как ей бы хотелось», – это грустная правда, но на нее можно опереться. Мама больна: это означает, что не я плохой, а маме нужно лечение. Это не избавит ребенка от всех сложных и неприятных чувств: от тревоги, беспокойства за маму, от одиночества и дефицита тепла. Но он будет знать причины, и сможет переживать все это адекватно событию. То есть его чувства будут соответствовать тому, что происходит, и направлены они будут на того, с кем это связано.

Взрослые сами сначала ставят трагическое клеймо на любое выделяющееся из социально одобряемых событие, а потом начинают этого стыдиться и скрывать, создавая завесу тумана, мутности, тайны. Причем уже в самом процессе трагедизации происходит подмена.

Алкоголизм не видится причиной того, что мужчина не справляется с жизнью и вынужден прибегать к компенсациям, а семья, находясь в созависимой позиции по отношению к этому непризнанному событию, укрепляет его способ «не справляться». Они будут говорить: «вот ведь, с мужиком не повезло!», «у него нет силы воли», «опустился», «не может взять себя в руки». Как будто виноват алкоголь, сам мужчина, а не та жизнь, видимо, тяжелая, стрессовая или пустая, которой живет отец семейства.

Многие жены говорят: «Какой он замечательный, когда не пьет!», им бы хотелось оставить его «замечательность», готовность все делать и всем служить, но убрать его желание выпить. А тот факт, что выпивка – это часто расплата за жизнь, в которой служишь всем, выполняешь роль хорошего мальчика и дома, и на работе, подавляешь свое мужское и человеческое естество, естественную агрессию, но потом почему-то очень хочется выпить, чтобы расслабиться, «усыпить внутренних родителей, призывающих к хорошему поведению», – об этом жены часто не хотят знать. У их супруга, в их семье нет алкоголизма, у них есть безвольный никудышный муж и отец, которого все ругают и стыдятся.

У «никудышного» тогда только один выход – стать «хорошим», что он и старается делать после того, как протрезвеет, но именно это потом и заставляет его пить снова. Потому что «стать хорошим» – это остаться в детской позиции служения, в ней невозможно повзрослеть, взяться за свою жизнь и построить ее такой, какою хочется жить. Если почувствовать возможность сделать это, тогда отпадет и необходимость создавать себе особую реальность с помощью алкоголя, реальность, в которой все перестают напрягаться и все друг друга «уважают».

В семье с отрицанием не может быть душевных болезней, вот бронхи болеть могут, суставы, почки тоже, но психика, душа – никогда. Это почему-то стыдно. Про свои больные почки иные люди могут рассказывать на каждом углу, но признать, что дома живет душевнобольная мать, невозможно. Пусть лучше внуки возьмут на себя весь ее садистический запал по воспитанию. Вместо слабой, нуждающейся в медикаментозном лечении старушки, получаем садистку-бабушку-бывшего педагога, напуганных, не справляющихся с ней родителей, и детей с покалеченной психикой.

Вместо отца, совершившего в своей жизни ошибку и нарушившего закон, взявшего ответственность за это и несущего наказание за совершенное, получается «бандит» и «уголовник», которого надо вычеркнуть даже из упоминаний. Такой отец для ребенка становится окончательно ужасным, потому что от него отворачиваются даже самые близкие. Кем же тогда должен ощущать себя сын, его продолжение? С таким представлением о происшедшем близкие будут с большим беспокойством относиться к любым проявлениям мужского и отцовского в мальчике. Из него постараются вытравить не то что все отцовское, но и все мужское на всякий случай, чтобы «не дай бог, по стопам отца бы не пошел». Но если в нем в какой-то момент все же начнут проявляться черты отца (не обязательно склонность к криминалу), а они, скорее всего, проявятся, то каким будет считать себя сын при таком отношении окружающих взрослых?

Трагедийным можно сделать все что угодно: потерю работы, развод, неудачи, болезни и смерти. И все это скрывать от детей, как бы жалея их психику. Вы уже чувствуете, как и здесь приближается подмена. Их психику, действительно, стоит пожалеть, и… рассказать о том, что происходит.

Другое дело, что взрослому, которой сам не жил в атмосфере открытости и совместного переживания жизненных сложностей, сделать это почти невозможно. Ему негде было научиться этому, и потому он и со своими детьми делает то же самое, что делали с ним, пока он рос. И без посторонней помощи, даже зная о том, что это нужно – сказать все, как есть, – ему невероятно трудно. Не находится нужных слов. Без поддержки хоть какого-то адекватного взрослого нет возможности соприкасаться с тем, что есть, слишком больно, страшно, стыдно.

«Нормальной» может быть любая трагедия, если проживать ее как сложное для всех событие, вызывающее самые разные чувства и требующее включенности, решений, действий и объяснения, во всяком случае, для детей. Важно понимать суть самого события, для того чтобы спокойно, но правдиво объяснить его самим себе и детям. Я хотя бы немного научилась этому у Кэролин Эльячефф, автора книги «Затаенная боль»[3]. Простота, честность и точность, с которой она описывает то, что произошло в их семье, младенцам (!), попавшим в приют после случившихся с ними и их родителями семейных трагедий, меня потрясла и многому научила.

Названное, описанное, объясненное перестает висеть в психике человека чем-то мутным, без конца и без края, оно обретает название и границу, и тогда его уже можно пережить. Если есть с кем, знаешь – как и уже готов это переживать, а не убегать в самые разнообразные компенсации и защиты. Иногда этому могут помочь адекватные взрослые из окружения ребенка или взрослого. Если таких устойчивых мудрых взрослых нет рядом, это можно сделать вместе с психологом.

Все уже, скорее всего, слышали, что, например, лечение от алкоголизма начинается с первого шага: признания «Я алкоголик». Без точного названия, описания того, где ты есть, невозможно начать движение «от». Без обнаружения «я болен тем-то» невозможно начать лечение. Без называния насилия насилием его невозможно остановить.

Иногда на то, чтобы подобраться к точному слову, адекватному названию, признанию, присвоению уходят годы терапии. Психика «пограничника» устроена таким образом, чтобы

[3] *Эльячефф К.* Затаенная боль. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2011.

размывать границу, убегать от называния, потому что страшно или невозможно встречаться с сутью, она слишком ужасает. Но когда это происходит – психика дозревает в процессе работы до способности называть, описывать и переживать – качественные изменения начинаются тут же, в эту самую минуту. У тех, кто ходит на терапию, хотя бы через месяцы или годы есть шанс перестать отрицать очевидное, но до поры до времени похороненное. Обрести свободу там, где были тюрьмы и подвалы, в которых хранилось так их страшащее содержание, ужасы, тайны, боль.

Другие так и живут, выстраивая биографию, избегая, огибая все самые важные и сложные темы в своей жизни. Они не могут позволить себе правды. Она слишком болезненна и непереносима. Встреча с собой им кажется невозможной, опасной, а кому-то даже… лишней.

Особенности обхождения «пограничника» с собой, с Другим и с миром

Тебя сокрушит не то, что ты встретишь на своем пути, а то, что ты есть.
Д. Уинтерсон

Если с реальностью, представлениями о себе, о близком человеке и о мире в процессе формирования ребенка обращались вышеперечисленными способами, не задумываясь или не зная о последствиях, то, вырастая, он скорее всего будет плохо переносить любую смену реальности. Желание жестко держаться за свое о ней представление вполне объяснимо. Другой человек с его убеждениями, чувствами, субъективными взглядами будет даже для такого уже выросшего ребенка серьезной угрозой.

Какое же представление о себе, о близких и о мире формируется у ребенка, растущего в таких обстоятельствах? Например, такое:

> Я сам не являюсь тем, кем должен быть, я прикидываюсь, кажусь, и потому живу в страхе разоблачения. Я уверен: какой-то незначительный промах – и все поймут, что я совсем не тот, за кого себя выдаю. Весь ужас в том, что я даже не смогу опереться на факт разоблачения. Если даже я перестану быть тем, за кого себя выдаю, я все равно не знаю, кто я и как мне себя вести.
>
> Мир – это место, где все взрослее, чем я, и значительно лучше справляются с жизнью. Людям я должен еще доказать свое право находиться среди них, или же я должен уйти, покинуть мир, чтобы не отягощать его собой. Возможно, мир опасен, потому что я не умею обходиться с ним, защитить себя, поэтому с ним лучше поменьше сталкиваться. Возможно, мир только и делает, что жестко оценивает и критикует меня или, например, все время хочет меня обмануть, лишить чего-то важного.
>
> Близкий – это тот, кто внезапно и непредсказуемо может напасть, покинуть, обесценить. Или тот, кого нельзя покинуть. Нельзя просто вырасти и уйти. С близким я связан какой-то непомерной ответственностью, мой уход грозит потерей чьего-то существования.

Чтобы удержаться, нужны какие-то простые опоры и представления. Нужно, чтобы человек научился обходиться с тем, что он такой, мир такой и его близкие – такие. Чем проще, крепче и надежнее опоры, тем лучше, спокойнее, больше шансов выжить, не разрушиться.

Опора на субъективную реальность – настолько важное для психики «пограничника» основание, что ради его сохранения, ради удержания собственных представлений о реальности, такой человек пойдет на что угодно, будет готов заплатить любую цену. Часто, к сожалению, подобная «торговля» происходит совершенно неосознанно. Существует несколько вполне популярных и эффективных способов держаться за свою реальность. Предлагаю рассмотреть наиболее часто встречающиеся в моей практике.

Слияние или отвержение

Великое блаженство и великое зло, как правило, приходят к нам из одного источника.
П. Крусанов

Один из замечательных и, на первый взгляд, безболезненных способов убрать любую угрозу вторжения в собственные представления о реальности – убрать другого как Другого, его инаковость и своеобычность. Достигается это устранением различий, размыванием границ, созданием общего и борьбой со всем, что угрожает единству. Для того чтобы не появлялись сложные зерна сомнений, чтобы не было необходимости совершать труднейшую работу по пересмотру, реальность должна быть одной для всех.

Очень хочется повлиять на устранение различий, но мало возможностей это сделать, поскольку представления всех не проконтролируешь. Тогда единственный выход у человека с пограничными нарушениями или особенностями – создавать «крепкие», но временные парные союзы. Крепок он до тех пор, пока оба думают одинаково. Как только возникают различия во мнениях, разность впечатлений, нюансы отношения, то если они стремительно не устраняются волей и активными усилиями одного при согласии и подчинении другого, то пара может резко прекратить свое существование.

Один из традиционных вариантов.

– Ведь ты меня любишь? Скажи, любишь? (Надежда и трепет.)

Всматривается в глаза, что она там ищет? Так трогательна. Так зависима. Так беззащитна. Он глубокомысленно молчит и снисходительно кивает.

– Я все для тебя сделаю, веришь? Все! (Такая преданность в ее глазах, за ним в огонь и в воду.)

Он ощущает себя неимоверно прекрасным и сильным. Особенным, неповторимым – ведь его так любят.

– Я жить без тебя не смогу. Ты – моя жизнь. Мы всегда должны быть вместе. Всегда! (Она на грани отчаяния, и он, конечно, верит, что не захочет и не сможет ее покинуть, они никогда не расстанутся.)

Вот он уже и важный такой, от него зависит чья-то жизнь. В нем ощутимо прибавляется веса и смысла. Он нужен (хоть кому-то). Он нужен ей. Ему спокойно. Завоевывать не надо. Удерживать не надо. Сама никуда не денется. Какая у них неземная любовь!

Спустя два года…

– Ты меня любишь? Скажи, любишь?

Все тот же пытливый взгляд, но вызывает в нем только досаду. Ну что она там ищет, в его глазах?

– Люблю, люблю…

– Ты как-то неуверенно это говоришь, раздраженно. Тебе плохо? Или ты уже меня не любишь?

– Мне не плохо, просто я не в настроении сегодня. (Не знает, как уйти от темы, как перестать говорить об этом. Ну кому нужны эти вечные уверения в любви? Сколько он уже отвечал ей на этот чертов вопрос! Ему просто хочется побыть сегодня не в любовном восторге, а в том, в чем он есть – усталости и недовольстве от какого-то бессмысленного дня.)

«Он точно уже меньше меня любит. Ну что я сделала не так? У него другая? Я постарела? Почему он злится? Что сделать, чтобы он снова сказал, что любит меня?» (Паника, паника, паника…)

– Может, котлеты сегодня не удались? (Появилась надежда.)

– Да нет, нормальные котлеты… (Он уже задумался о чем-то своем, досадно, что она прерывает его размышления.)

– Ну что тогда?! Что не так?! (Слезы в голосе, сама уже на грани срыва.)

– Да все так! Что ты пристала ко мне?! (Как душното, душно, душно, ну никуда не деться, опять у нее сейчас начинается истерика и, как пить дать, на весь вечер! Ну за что мне это?! Ну почему невозможно «вырубить» женщину, когда хочется, или хотя бы выключить у нее звук?!)

Через два часа…

– Слушай, а мы в субботу к Петровым-то идем? (Он уже все забыл, переключился, вспомнил, что Петрову обещал инструмент, а это значит, еще в гараж заезжать нужно.)

Она зареванная и опухшая в это время в спальне собирает вещи.

– Ты куда собралась-то?

Оскорбленно молчит и продолжает собирать вещи.

Он подходит, пытается ее обнять.

– Уходи! Что тебе от меня нужно?

– Да чего ты взъелась-то? Что я сделал? Чего ты психуешь?

– Это я-то психую?! Это тебе все не так! Что ни сделай, все не так! Невозможно с тобой жить! Чурбан! Ни слова не дождешься, ни благодарности!

– Да какие слова тебе еще сказать? Я же сказал, что люблю! Ну что тебе еще от меня нужно?.. (И дальше, дальше… до бесконечности, еще много-много скандалов с намерением убедиться в своей важности для другого, в его готовности клясться в любви, останавливать, удерживать, пока на сто десятую ее попытку уйти к маме он не скажет: «Уходи уже! Оставь меня в покое». И этого, конечно, она ему уже никогда не простит. Она всегда подозревала, что он, как и все мужчины, предатель, изменник и ее уже разлюбил.)

У каждого в этой до оскомины типичной истории своя правда, но ее невозможно принять во внимание. У человека с пограничными нарушениями при возникновении малейшей угрозы в отношении чего-то важного для него (для женщины из этой истории – любовь и привязанность ее мужа, для мужа – свобода, пространство для себя самого) возникает сильное сужение сознания. Невозможность воспринимать реальность другого человека. Бурный аффект. Абсолютная убежденность в своей правоте. Невозможность посмотреть на факты, занять по отношению к происходящему метапозицию, позицию «сверху», максимальная вовлеченность в себя, но при этом постоянное обвинение другого. Быстрая и отчаянная мобилизация всех своих сил и способностей на отстаивание своей реальности. Потеря связи с другим и одновременное обвинение его в том же.

Слияние, желание знать о другом все – всего лишь попытки устранить непереносимую тревогу. По сути, это символический способ «истребить» близкого и одновременно оставить его себе, поскольку он жизненно необходим. Истребить его нужно, чтобы он не обладал своей волей, не проявлял своих чувств, не мог вести себя непредсказуемо, что-то себе надумать, решить и покинуть. Он должен быть полностью подконтролен. А для этого он должен стать частью меня самого. Он должен быть, как я, разделять мои ценности, мысли, убеждения. Как я говорить, чувствовать, воспринимать мир. Только тогда я смогу доверять ему, расслабиться, перестать переваривать тревогу, которую перерабатывать я не способен.

В обычной жизни такие отношения встречаются и в паре мать – ребенок. Ребенок сначала предпринимает попытки к естественной сепарации, отделению от мамы, поддержанные его возрастными кризисами (в три года «я сам», в семь лет пошел в школу, в подростковом возрасте ушел в протест, в семнадцать закончил школу и пошел в институт и так далее). Но если погранично-организованная мама не готова к изменениям, она удерживает ребенка, даже уже выросшего, в полном слиянии-подчинении вместо того, чтобы создавать с ним видоизменяющуюся в зависимости от возраста и задач развития связь. Невозможность воспринимать

растущего своего ребенка как отдельного, но связанного с матерью человека часто объясняется слишком сильной родительской тревогой, страхом оказаться покинутой, не справиться и другими сильными материнскими чувствами. Потом, если такому ребенку будет все же разрешено заиметь хоть какую-то взрослую жизнь, все это весьма успешно начинает разыгрываться и в женскомужских парах.

Связь – это то, что возникает между двумя разными людьми. В идеале – это то, что создается в детско-родительской и женско-мужской паре после того, как она проживает естественный слиятельный период. Для пограничнo организованного человека связь – это слишком непредсказуемо и потому предельно тревожно. Поэтому, как только близкий Другой хотя бы немного отдаляется в свое внутреннее пространство, это вызывает столько тревоги и боли, что «пограничник» готов моментально изгнать его из отношений.

Либо отдельность, либо слияние. Либо черное, либо белое. Либо ты навеки мой, а я навеки твоя, либо никак. В паре слиятельная мать – ребенок часто ни о какой отдельности речь не идет. А вот во взрослой паре традиционное разыгрывание «или мы навеки вместе, поклянись» или «больше никогда не подходи ко мне» часто встречается. «Пограничникам» очень сложно избавиться от иллюзии, что какими-то способами всегда можно получить гарантии. А без гарантий нет никакой опоры, доверия, спокойствия, жизни, и потому для них невыносима ситуация, когда гарантии получить невозможно. Когда они сталкиваются с ней, они предпочитают разрывать отношения, и потому в итоге часто остаются в одиночестве.

Связь – это признание того, что ты мне важен, дорог и ценен, но я не управляю тобой всецело. Связь – это то, что очень нужно нам, но что может оказаться нестабильным, разорваться, потому что там, на другом конце нашей связи – Другой, и он может принимать свободные решения. И этот факт делает само нахождение с кем-то в связи для обычных людей – интересным, возбуждающим, всегда разным, приятно непредсказуемым, а для «пограничника» – невозможным, почти разрушающим, непереносимым.

Все потому, что у него нет никакой устойчивости и уверенности в своей способности переносить такие риски. Он в этом месте так и остался маленьким, зависимым ребенком. И потому ему нужны только гарантии. Только постоянство, гомеостаз. Любые перемены – это с трудом переносимый ужас. Ведь если другой – не повязанный со мной навсегда, а просто Другой, пусть даже хорошо сейчас ко мне расположенный, то строить с ним отношения, любить его, доверять ему без каких-то серьезных гарантий просто невозможно. О нем нужно знать все, а это станет возможным, только если он будет точно такой как я, по сути, будет мною.

Вспомним, в какой обстановке рос «пограничник», и нам станет понятно, почему он так устроен. В семье, в его первых важных близких отношениях все было не тем, чем оно было, взрослые вели себя непоследовательно, аффективно, говорилось одно, подразумевалось другое, делалось третье, ожидалось от него четвертое. Ребенок находился в постоянной угрозе потери собственного места в семье, самоуважения, психической и телесной целостности. Если ситуация в доме, реакции взрослых, все это могло за один день не раз поменяться с точностью до наоборот, то как он может быть другим? Любой новый важный близкий в его жизни, которому так трудно поверить, довериться, близкие отношения как таковые – для него страх бессознательного возврата, серьезный риск повторения того, что было.

Чтобы представить себе ужас ребенка, растущего в такой семье, вообразите себе: вы убегаете от людей, которые хотят вас убить, в последний момент вскакиваете в поезд, надежда на спасение так близка, но… поезд оказывается ненастоящим, картонным, и все разваливается у вас на глазах. Вы отстреливаетесь, но оружие оказывается игрушечным. Тогда стреляют в вас и ранят, вы лежите, истекая кровью, но вот, когда вы уже почти потеряли сознание и надежду, наконец появляются добрые люди и отвозят вас к врачам. Но оказывается, это не настоящие врачи, они те, кто продают органы, и сейчас вас разрежут и заберут все ваши внутренности, на вас уже вот-вот наложат маску для наркоза…

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.